

## Памятка подростку о суициде

Вся информация, приведённая в памятке, обращена лично к тебе, подростку – подрастающему человеку. Хотя, мы, взрослые люди, думаем, что текст этот имеет смысл непременно прочитать и родителям, твоему другу, просто любимым людям, имеющим детей.

### ЧТО ТАКОЕ СУИЦИД?

Мы будем говорить о трудных вещах. Мы попробуем разобраться в том, что такое суицид и суицидальная попытка, мы попытаемся научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, мы узнаем, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно *выхода*, а не *ухода*. Ведь суицид - это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных её проявлениях.

### ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СУИЦИДЕ?

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, «что такое суицид и как с ним бороться». Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека - *тебя*.

Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем достоверная информация.

#### ***Важная информация № 1.***

#### **Суицид — основная причина смерти у сегодняшней молодежи.**

Суицид — «убийца № 2» молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырёх лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» подростков является суицид. Иногда смертный случай признаётся суицидом лишь тогда, когда покончивший с собой оставил предсмертную записку; однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу «суицид» попадают лишь случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Исследования показывают, что вполне серьёзные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид «молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем ещё дети. В последующие десять лет число суицидов будет быстрее всего расти у подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет.

## ***Важная информация № 2.***

### **Как правило, суицид не происходит без предупреждения.**

Большинство подростков, пытавшихся покончить с собой, почти всегда предупреждали о своём намерении: говорили, делали что-то такое, что служило намёком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе всего дела.

## ***Важная информация № 3.***

### **Суицид можно предотвратить.**

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьётся своего.

В действительности же молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени — от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то больше покушаться на свою жизнь они никогда не будут.

## ***Важная информация № 4.***

### **Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.**

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на суицидальные темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать. Нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т. д. Следуя этой логике, некоторые родители, учителя, психологи избегают слова «суицид», потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти. На самом же деле разговор с подростком о суициде вовсе не провоцирует его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не даёт им покоя.

Если кто-то из твоих знакомых, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, значит, она или он давно уже о нём думают, и ничего нового ты о самоубийстве не скажешь. Более того, твоя готовность поддержать эту «опасную» тему даст другому возможность выговориться, — *суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидоопасными.*

## ***Важная информация № 5.***

### **Суицид не передаётся по наследству.**

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы — веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детей действует так называемый фактор внушения: родители не научат плохим вещам. Разумеется,

дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

### ***Важная информация № 6.***

#### **Суициденты, как правило, психически здоровы.**

Поскольку суицидальное поведение принято считать «ненормальным» и «нездоровым», многие ошибочно полагают, что суициденты «не в себе». Суицидентов путают с теми, кто психически болен. Есть даже точка зрения, будто суициденты опасны не только для самих себя, но и для других.

Да, суициденты могут вести себя как «ненормальные», однако их поведение не является следствием психического заболевания. Их поступки и мысли неадекватны лишь в той степени, в какой неадекватным оказалось их положение. Кроме того, в большинстве своём суициденты не представляют опасности для других. Они могут быть раздражены, но их раздражение направлено исключительно на себя.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большею частью они находятся в состоянии острого эмоционального кризиса и в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве.

Вместе с тем именно психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения их жизнь действительно превращается в пытку. Впрочем, твои друзья и знакомые в большинстве своём к этой категории не принадлежат.

### ***Важная информация № 7.***

#### **Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.**

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее, у нас принято от них «отмахиваться». «Он шутит», — говорим или думаем мы. — «Она делает вид» или: «Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!»

Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит, это серьёзно.

### ***Важная информация № 8.***

#### **Суицид — это не просто способ обратить на себя внимание.**

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: «Я хочу покончить с собой». Им кажется, что подросток добивается, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

И все же, если твой знакомый заговорил о самоубийстве, он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлечь к себе внимание. Вместо этого прислушайся, о чём говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, исходя из того, что если твой друг завёл разговор о самоубийстве, значит, живётся ему и в самом деле несладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто «делает вид», хочет вызвать к себе сочувствие, оказаться в центре внимания, это необычное поведение свидетельствует о том, что он

попал в беду. Чего-то у него наверняка стряслось. И лучше всего отнестись к его угрозам всерьёз.

### ***Важная информация № 9.***

#### **Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьёзны.**

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверное, ты согласишься, что дети и взрослые часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: «Ну и что? У тебя и без него друзей хватает».

На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что «здорово» для тебя, для одного твоего друга «паршиво», а для другого — «нормально».

### ***Важная информация № 10.***

#### **Суицид — следствие не одной неприятности, а многих.**

Ты ведь слышал выражение: «Последняя капля, которая переполнила чашу терпения»? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля — ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а много тысяч. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

### ***Важная информация № 11.***

#### **Самоубийство может совершить каждый.**

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определённые подростки. К сожалению, тип «суицидоопасного подростка» установить невозможно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе, ни дома.

На первый взгляд тебе может показаться, что кому-то не грозит суицид, потому что у неё или у него «всё есть»: деньги, друзья, любые удовольствия... Но благополучие — вовсе не гарантия от суицида.

Важно то, что твои друзья *сами* говорят и делают, как себя чувствуют, а не то, сколько у них денег, насколько, *по-твоему*, беззаботна и счастлива их жизнь.

### ***Важная информация № 12.***

#### **Чем «веселее» настроен суицидент, тем больше риск.**

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков,

которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время — 80-100 дней после первой попытки.

После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако рано или поздно, чаще всего приблизительно спустя три месяца, жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, берёт своё, появляются у них важные дела. Тем более что настроение у подростка отличное — вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако, совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, ещё не прошли окончательно, ещё дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен, все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить ещё одну суицидальную попытку, чтобы «вернуть» себе внимание окружающих.

На то, чтобы изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трёх месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения — повторная попытка расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать суицидальную попытку номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой попытки одумался и «пошёл на поправку», — он же в это время задумал второй суицид, активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: «Ничего, скоро всё это кончится».

***Информация № 13 — самая важная: друг может предотвратить самоубийство!***

**От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти жизнь суициденту.**

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, — сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами не делился бы. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

Внимание следует обращать на тех друзей и знакомых, которые вдруг начинают странно, непривычно вести себя. Большинство суицидентов словно бы выставляют перед собой *«предупреждающие знаки»*. *Знаки эти — их крик о помощи.*

**Угроза совершить суицид.**

Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни.

Прямую угрозу не переосмыслишь, различным толкованиям она не поддаётся. «Я собираюсь покончить с собой», «В следующий понедельник меня уже не будет в живых»... К прямым угрозам, даже если в них ощущается надрыв, относиться следует крайне серьёзно. Делиться с тобой мыслями о самоубийстве ради красного словца или с целью розыгрыша едва ли кому-нибудь придёт в голову.

Косвенные угрозы, многозначительные намёки уловить труднее. Если твоя подруга скажет: «Без меня жизнь хуже не будет» или «Иногда хочется со всем этим покончить раз и навсегда», то как прикажешь её понимать: она собирается покончить с собой или же у неё просто день не задался? Косвенные угрозы нелегко вычленишь из разговора, иногда их можно принять за самые обыкновенные жалобы на жизнь, которые свойственны всем нам, когда мы раздражены, устали или подавлены.

К прямым и косвенным угрозам следует относиться очень внимательно, хотя косвенные угрозы распознать бывает довольно сложно. По счастью, «предупреждающие знаки» угрозами не ограничиваются.

### **Словесные предупреждения.**

Не исключено, что твой родственник или знакомый задумал совершить самоубийство,

если он произносит фразы типа:

— «Я решил покончить с собой!»

— «Надоело». «Сколько можно! Сыт по горло!»

— «Лучше умереть!»

— «Пожил — и хватит!»

— «Ненавижу свою жизнь!»

— «Ненавижу всех и всё!»

— «Единственный выход — умереть!»

— «Больше не могу!»

— «Больше ты меня не увидишь!»

— «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, я и вернусь в этот мир!»

— «Если мы больше не увидимся, спасибо за всё!»

— «Выхожу из игры. Надоело!»

### **Резкие изменения в поведении.**

Когда люди вдруг начинают вести себя непривычно, это верный знак того, что с ними что-то неладно. Помни: мы ведём себя в зависимости от того, что в данный момент чувствуем. Потенциальные суициденты обычно грустны, задумчивы или же взвинчены, озлоблены, часто ненавидят сами себя. В поведении и внешнем виде тех, кто вынашивает планы самоубийства, проявляются их отрицательные эмоции.

Если привычное поведение твоего друга почему-то вдруг изменилось, если прошло уже несколько недель, а ты его не узнаёшь, значит, с ним что-то произошло. Главные слова - «изменилось» и «почему-то вдруг»; существенно в данном случае не то, что он ведёт себя не так, как следует, а то, что он ведёт себя *не так, как раньше*. Тебе, например, может не нравиться, что твой друг любит поспать и раньше полудня не встаёт никогда. Однако такого рода привычки — вовсе не свидетельство того, что он перестанет по ночам спать, ни

с того ни с сего превратится в нервного, вспыльчивого непоседу, который не находит себе места, — у тебя будут все основания волноваться.

**Обратите внимание на изменение в поведении ваших родственников и знакомых по следующим параметрам:**

- *Питание.* Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, а те, кто ел мало, набрасываются на еду. Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

- *Сон.* В большинстве своём суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»; допоздна они ходят взад-вперёд по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

- *Школа.* Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

- *Внешний вид.* Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Они не причёсываются, неряшливо одеваются и даже перестают принимать по утрам душ. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, они ходят в мятой и грязной одежде, и, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

- *Активность.* Подростки, переживающие кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают команды, музыканты перестают играть на музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

- *Стремление к уединению.* Суицидальные подростки часто бывают погружены в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своего угла. Они надевают наушники, включают музыку и выключаются из жизни. Иногда они стараются уйти незаметно, так, чтобы никто не заметил их отсутствие. Иногда они ведут себя демонстративно: словно жизнь им опостылела, и всем своим видом дают понять — все и всё им надоело. Если твой вполне общительный друг неожиданно, непонятно по какой причине становится замкнутым и необщительным, отказывается встречаться со сверстниками, значит, у него могли появиться мысли о смерти.

- *Тяжёлая утрата.* К мыслям о самоубийстве подростков может подтолкнуть смерть близких: родителей или братьев и сестёр. После такой утраты жизнь подростка меняется самым решительным образом, теперь ему приходится не только примириться с потерей любимого человека, но и заделать брешь, которую эта потеря проделала в его жизни. Некоторые подростки вообще не могут себе представить, как они будут жить дальше без отца или матери, брата или сестры.

Потери, от которых страдает твой друг, не ограничиваются смертью близких. Некоторые подростки начинают задумываться о самоубийстве после ссоры с любимой девушкой или пережив развод родителей.

Иногда молодые люди не хотят больше жить, если перенесли тяжёлую болезнь или если попали в аварию, которая их обезобразила.

Помни, каждый переносит утрату по-своему. Потеря, которая тебе может показаться незначительной, для твоего друга будет невозполнимой; изменив всю его последующую жизнь, такая потеря может подтолкнуть его к самоубийству.

- *Раздача ценных вещей.* Люди, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, которые очень многое для них значат. Если твой друг подумывает о том, чтобы совершить суицид, он может начать раздавать свои любимые компакт-диски, видеокассеты, плакаты. Подростки известны своей щедростью, но если тебе дарят что-либо без всякого повода и если в дар приносятся дорогие твоему другу вещи, это должно вызвать у тебя подозрение. Будь начеку, если при этом твой друг скажет: «Мне эта вещь больше уже не понадобится» или «Я хочу, чтобы у тебя что-то осталось от меня на память».

- *Приведение дел в порядок.* Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок». Одни кинутся убирать дом, другие поспешат расплатиться с долгами, сядут за письмо, на которое должны были ответить давным-давно, или же захотят вернуть вещь, взятую у приятеля, вымыть пол в комнате, разобрать ящики письменного стола. Во всех этих поступках нет ничего подозрительного; напротив, сам по себе каждый из них совершенно нормален и закономерен. Однако в сочетании с другими «предупреждающими знаками» такая вдруг возникшая тяга к порядку может означать, что твой друг долго задерживаться в этом мире не собирается.

Будь особенно настороже, если друг заведёт с тобой разговор о завещании, о моргах, крематориях и похоронах; если у него появится заинтересованность похоронными ритуалами, траурной музыкой, венками, надгробиями и т. п.

- *Агрессия, бунт и неповиновение.* Подростки, желающие расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали ожиданий. Бывает, они злятся на самих себя, и их гнев проявляется в агрессии, бунте и неповиновении. Как и всякая перемена в настроении, подобные «взрывы» должны настораживать. Раздражать они могут не только тех, против кого направлена агрессия, но и всех окружающих. Никто ведь не хочет иметь дело с озлобленным, вспыльчивым, непредсказуемым человеком — и в результате твой друг поневоле окажется в изоляции, от него отвернутся как раз те люди, которые могли бы в случае необходимости оказать ему реальную помощь. Одиночество же лишь «настраивает на суицидальный лад», отчего твой друг подвергается немалой опасности попасть в зону суицидального риска.

Если ты поймал себя на том, что сторонишься приятеля только потому, что неожиданно с ним стало сложно иметь дело, задумайся, что с ним происходит. Твой друг и раньше был агрессивен и неуживчив? Он и раньше грубил родителям, учителям, друзьям? Разве обычно, когда что-то делается против его воли, ему «на зло», он грубит? Ты можешь представить себе, отчего твой друг пребывает в таком раздражении? Если ответы на все эти вопросы отрицательны, значит, он попал в беду, думает о суициде, ждёт помощи.

- *Саморазрушающее и рискованное поведение.* Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани



риска». Где бы они ни находились — на оживлённых перекрёстках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях, — они везде едут на пределе скорости и риска. Бравада и старание убедить всех, что им все нипочём, звучат у них в каждом слове.

Некоторые молодые люди, находящиеся в группе суицидального риска, перестают заботиться о своём здоровье. Они могут начать много курить и пить, могут употреблять наркотики либо совмещать наркотики с алкоголем.

Бывает, что суицидальные подростки, в особенности девушки, начинают голодать. Те, кто страдает анорексией (это — болезненное отсутствие аппетита), перестают есть совсем или же едят очень мало, на пределе возможного. Те, у кого булимия (это — нездоровый волчий аппетит), вызывают у себя рвоту после каждого приёма пищи. Бытует мнение, что эти девушки голодают и доводят себя до изнеможения, поскольку стремятся любой ценой сохранить фигуру, однако многие психологи и психотерапевты видят в этих нарушениях пищевого поведения не столько желание похудеть, сколько крик о помощи.

Если твой спокойный и выдержанный друг внезапно начинает рисковать или намеренно вредит своему здоровью, не исключено, что он задумал совершить самоубийство.

- *Потеря самоуважения.* Бывают дни, когда любой подросток ощущает себя самым уродливым, самым неуклюжим и самым глупым существом на свете. Однако такое «самобичевание» длится обычно недолго. Происходит какая-то приятная неожиданность, и самобичевание сменяется самолюбованием, всё встаёт на свои места. Как правило, у молодых людей хватает самоуважения и уверенности в себе, что позволяет им пережить тяжёлые времена и перемены настроения, которым они так подвержены. Совсем другое дело — подростки, которые самоуважение утратили. Вид у них такой, будто они что-то потеряли. Спина — вопросительный знак. В глаза собеседнику не смотрят. Говорят фразы типа: «Ничего у меня не получается», или «Какой я дурак!», или «Никому я не нужен!» Ужаснее всего то, что они сами верят этим словам. Впечатление такое, будто они не могут себе даже вообразить, что кто-то относится к ним иначе.

Заниженная самооценка заставляет подростков относиться к себе без всякого уважения. Они считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит.

**В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.**

### **Запомни эти предупреждающие знаки!**

Если твой знакомый:

- угрожает покончить с собой;
- демонстрирует неожиданные смены настроения;
- недавно перенёс тяжёлую утрату;
- раздаёт любимые вещи;
- приводит дела в порядок;
- становится агрессивен, бунтует, не желает никого слушать;
- живёт на грани риска, совершенно не берёт себя;

- утратил самоуважение, то, возможно, он рассматривает мысль о совершении суицидальной попытки.

## **КАК РАСПОЗНАТЬ ПРИЗНАКИ СУИЦИДА? КТО ИЗ ПОДРОСТКОВ ВХОДИТ В ГРУППУ РИСКА?**

Кто подвергается риску? Хотя определить, какой тип людей больше расположен к самоубийству невозможно, мы знаем, что есть подростки, подверженные риску совершить самоубийство из-за специфических ситуаций, в которых они оказались, и специфических проблем, которые перед ними стоят. Вот, кто находится в зоне повышенного суицидального риска:

- депрессивные подростки;
- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- одарённые подростки;
- подростки с плохой успеваемостью в школе;
- беременные девочки;
- подростки - жертвы насилия.

Взятая в отдельности, сама по себе, каждая из этих ситуаций или проблем вовсе не означает, что подросток, с ней столкнувшийся, обязательно окажется в зоне повышенного суицидального риска. Однако такого рода проблемы, безусловно, осложнят ему жизнь. У молодого человека, находящегося под прессом хотя бы одной из этих ситуаций или проблем, может не оказаться эмоциональных, умственных или физических сил противостоять дополнительным неприятностям. И тогда суицид может стать для него единственным приемлемым выходом.

Если тебе известны «предупреждающие знаки» суицида, если ты знаешь, какие группы подвергаются большему, а какие — меньшему суицидальному риску, ты можешь решить, к кому из твоих друзей следует отнестись с большей заботой, вниманием и пониманием. Ты также сможешь определить, кому из друзей понадобится, если им будет угрожать опасность суицида.

### **Депрессивные подростки.**

Депрессия и желание покончить с собой — не одно и то же. Можно страдать от депрессий, но о суициде даже не помышлять. В то же время большинство суицидальных подростков объединяет склонность к депрессиям. Подавленности предшествует обычно ощущение грусти, нередко безотчётной, и безысходности.

Почти все молодые люди время от времени испытывают тоску и меланхолию. Перепады настроения свойственны молодёжи, однако продолжаются эти перепады день-два, не больше. Так называемая ситуационная депрессия напрямую связана с тем, что произошло или происходит в жизни подростка: юноши и девушки живо реагируют на плохие отметки, ссоры с друзьями и подругами, семейные неурядицы, неудачи в профессиональной сфере. Подростки, которые сталкиваются не с одной, а несколькими проблемами одновременно, впадают в депрессию, утрачивают способность находить выход из создавшейся ситуации.

Депрессия может подтолкнуть молодых людей к совершению суицидальной попытки, поскольку впавшие в депрессию подростки часто думают, что их несчастьям не будет конца. Им кажется, что они попали в полосу невезения, что дальше будет только хуже, и что выхода из создавшегося положения нет и быть не может. Им представляется, что жизнь, которую они ведут теперь, будет продолжаться всегда. Выходом из этого состояния безысходности может стать суицид.

Впавшие в депрессию подростки теряют интерес к жизни, к людям, которые их окружают. Они перестают общаться с друзьями, перестают делать то, что раньше делали с интересом. Вид у них грустный, подавленный, они много спят, разговаривают обычно тихим, усталым голосом. Впечатление такое, будто живут они через силу. Они вовлечены в порочный круг: депрессия ведёт к отчуждению, отчуждение порождает тоску, тоска — новый виток депрессии. И чем дольше длится этот цикл, тем больше риск, что подросток, пытаясь покончить с меланхолией и одиночеством, покончит с жизнью.

Если твой знакомый находится в подавленном настроении, значит, ему просто нужен друг, который бы его развеселил, заинтересовал, отвлек. Он нуждается в твоём внимании. А вот если он начнёт демонстрировать ещё и предупреждающие суицидальные признаки, значит, ему понадобится нечто большее, чем дружеская опека. В этом случае ему не обойтись без друга, который поможет ему найти опытного психотерапевта, чтобы тот в свою очередь оказал потенциальному суициденту своевременную и квалифицированную помощь.

### **Подростки, употребляющие алкоголь и наркотики.**

Можно выделить три вида суицидоопасного воздействия алкоголя и наркотиков на подростка:

1. Если подросток в принципе не пьёт и не употребляет наркотики, но находится в состоянии депрессии и подумывает о суициде, выпивка и наркотик могут затуманить его сознание и подтолкнуть к суициду.

2. Если подросток — пьющий и наркоман, выпивка и наркотик могут вызывать у него депрессию и суицидальные мысли.

3. Если родители подростка — алкоголики и наркоманы, то вызванные этим обстоятельством семейные скандалы и неурядицы могут существенно подействовать на психику подростка, подвести его вплотную к суицидальной черте.

Примерно треть совершающих суицид подростков находятся под воздействием алкогольного или наркотического опьянения. В основной массе подростки употребляют не наркотики, а алкоголь. Как правило, пиво: оно дешевле и доступнее. Едва ли пиво представляется тебе смертельным оружием, однако если под его воздействием твой друг отправляется на тот свет, — оно, согласись, ничуть не менее опасно, чем заряженный пистолет.

Большинство молодых людей, совершающих самоубийство под воздействием алкоголя или наркотиков, на самом деле не наркоманы и не алкоголики. Если кто-то из них выпил или разок укололся наркотиком, то лишь потому, что ему плохо.

Алкоголь и наркотики изменяют сознание, лишают подростков возможности размышлять на холодную голову. Подросткам, чьи мозги замутнены алкоголем или наркотиками, гораздо легче принять решение уйти из жизни. Они и без того подавлены — под воздействием же алкоголя и наркотиков самоубийство может показаться им единственным средством прекратить душевную боль. «Под парами» или «на игле» у них появляется кураж, и они больше готовы к риску, чем в трезвом состоянии.

Наркотики и алкоголь пагубно сказываются и на жизни подростков, чьи родители — алкоголики и наркоманы. Сами по себе молодые люди могут не быть зависимыми от наркотиков и алкоголя, однако их жизнь полна страданий из-за того, что распадается семья.

Суицидологи считают, что большинство подростков, которые либо совершили, либо собираются совершить суицид, так или иначе связаны с алкоголем и наркотиками. В эту группу суицидологи включают и тех подростков, которые выпили или приняли наркотик прямо перед совершением суицидальной попытки, и тех, кто пил и кололся регулярно, и тех, у кого родители — алкоголики и наркоманы, — всего 2/3 всех совершивших самоубийство молодых людей.

Бывает и так, что твои друзья, которые пьют и колются, но которым суицид не грозит, так увлекутся спиртным и наркотиками, что тоже могут оказаться в опасной зоне. Они совершают рискованные поступки, пускаются в опасные приключения. Под воздействием наркотиков и алкоголя такие подростки совершают действия, которые могут оказаться несовместимыми с их жизнью.

**Подростки, уже пытавшиеся покончить с собой, или подростки, в чьей семье совершался суицид.**

Как правило, подростки пытаются покончить с собой только один раз в жизни, однако имеются случаи и повторной суицидальной попытки. Происходит это, как правило, примерно через три месяца после предыдущей попытки. Следи за своим приятелем особенно внимательно, когда со времени совершенной им суицидальной попытки прошло три месяца.

Подростки, относящиеся к группе повышенного суицидального риска, остаются суицидоопасными в течение года. Всё это время они должны знать: если жизнь опять начнёт преподносить неприятные сюрпризы, им будет на кого опереться.

Рискуют совершить суицидальную попытку и подростки, в чьих семьях случилось самоубийство. Они ощущают пустоту, боль, тоску, гнев, горе и нередко в том, что их родственник решил уйти из жизни, виноватыми считают себя. Иногда депрессия от потери близкого человека становится совершенно непереносимой, и подростку начинает казаться, что дальше так жить невозможно. Совершивший самоубийство родственник словно бы внушил ему мысль, что самоубийство — выход из безвыходной ситуации. Поэтому неудивительно, что люди, которые утратили близкого человека, могут воспользоваться его опытом, решив, что суицид — вполне приемлемый способ выхода из кризиса.

Если у тебя есть друг, в семье которого кто-то недавно покончил с собой, проявляй к нему повышенную заботу и внимание. Следи за «предупреждающими знаками», внимательно прислушивайся к его словам.

### **Одарённые подростки.**

С трудом верится, что твои умные, талантливые друзья могут столкнуться с проблемами, из-за которых они совершат попытку уйти из жизни. Всё дело в том, что одарённые подростки стоят перед необходимостью продемонстрировать своё преимущество во всех областях жизни, что, естественно, накладывает на них немалые обязательства. Многим из них начинает казаться, что любят не их, а награды, призы и почести, которых они удостоиваются, способности, которыми они наделены от природы. Поэтому стоит им получить всего одну плохую отметку, занять в спортивном соревновании не первое, а второе место или ещё как-нибудь показать, что, возможно, их дарования преувеличены, — они впадают в депрессию, им начинает казаться, что они всех подвели, в том числе и самих себя. Чувство стыда и вины за постигшую «неудачу» может подтолкнуть их к мысли о суициде.

### **Подростки с плохой успеваемостью в школе.**

Подростки, которым учиться трудно и которые поэтому плохо успевают, часто страдают от низкой самооценки и, как следствие, впадают в депрессию. И то, и другое может привести к суициду.

Такие ученики могут оказаться и среди твоих друзей. Может быть даже, они жаловались тебе, что им не хватает способностей? На самом деле это не дефект, а несоответствие: для обучения таких подростков необходимы иные методы, которые бы дали им возможность окончить школу и получить профессию.

Поскольку в классе такие школьники сталкиваются с особыми трудностями, они находятся в состоянии повышенного стресса. Их самооценка постоянно страдает от язвительных, колких замечаний одноклассников и учителей, отчего у них может возникнуть ощущение, что они глупы и никогда ничего не добьются.

Всем хочется, чтобы их любили учителя и одноклассники, — отсутствие такой любви может стать тяжкой обузой, избавиться от которой подросток сможет, лишь прибегнув к отчаянным мерам.

### **Беременность.**

С каждым годом подростки становятся всё более и более сексуально активными, и эти сексуально активные подростки не пользуются противозачаточными средствами. Вот почему нет ничего удивительного в том, что в наше время девушки беременеют всё в более и более раннем возрасте. Многие из них — стоит им заподозрить или же убедиться в том, что они беременны, — приходят в ужас и панику.

Большинство из них боятся родительского гнева. Некоторых волнует, что они скажут учителям и друзьям, в том числе и мальчикам, которые за ними ухаживали. Не бросят ли их? Как беременность скажется на их планах?

Решения, которые им приходится принимать в связи с беременностью, также очень неоднозначны. Может оказаться, что девочка не знает, как ей поступить. Оставлять или не оставлять ребёнка? Если оставлять, то кто будет

им заниматься? Она будет бояться, что родители или её друг принудят её сделать выбор, который представляется ей нежелательным.

Для многих девушек беременность — проблема неразрешимая. Они понимают: беременность не скроешь, и считают, что их отношения с родителями и друзьями будут испорчены навсегда. Им кажется, что жизнь не задалась, из чего следует, что смерть — это единственное, что им остаётся.

Если твоя знакомая говорит тебе, что беременна, предложи ей вместе пойти к кому-то из взрослых, кто пользуется её доверием. Очень важно, чтобы в это трудное время она ощущала дружескую поддержку. Ей необходимо внушить уверенность, что она не оказалась в безвыходном положении и ситуация, в которую она попала, на её будущем никак не скажется.

Слова твоей подруги о том, что забеременела она от тебя, накладывают на тебя немалую ответственность. Прежде всего, ей понадобится моральная поддержка. Только ты один делишь с ней бремя ответственности, поэтому нет ничего удивительного, что своими чувствами она хочет поделиться именно с тобой. Ей необходимо поделиться с тобой своими опасениями, вызванными решением, которое ей предстоит принять, а также своими планами на будущее.

Не исключено, что подруга застанет тебя врасплох. Еще бы, ведь становиться отцом ты вовсе не собирался! Не с родителями же, в самом деле, разговаривать на тему подростковой беременности! Неизвестно к тому же, как её беременность скажется на твоём будущем. Тебя не покидает ощущение неловкости, чувство вины, ты понимаешь, что загнан в угол, что тебе предстоит принимать решения, о которых ещё совсем недавно ты даже не мог помыслить.

Тебе, как и твоей девушке, следует обратиться к кому-нибудь из взрослых. Если ты этому человеку доверяешь, он сможет помочь тебе разобраться в ситуации, твоих чувствах.

И девушки, и юноши должны знать: в это непростое время им есть на кого опереться. Если ты знаешь (или догадываешься), что твоя одноклассница забеременела, пусть она не сомневается: ты всегда её выслушаешь, не откажешь связать с кем-то из взрослых; этот человек — отзывчивый, надёжный — протянет ей руку помощи.

### **Подростки — жертвы насилия.**

Пока твой друг или подруга не признаются тебе, что им — в школе, дома или где-то ещё — нанесли физическую, эмоциональную или сексуальную травму, ты, скорее всего, будешь в полном неведении относительно происшедшего. Однако кое-какие улики дадут тебе основание заподозрить, что твой друг или подруга стали жертвой насилия и жестокости.

Например, синяки и кровоподтёки на лице и теле твоего друга будут вполне недвусмысленно свидетельствовать о том, что с ним жестоко обращаются. Возможно, твоему другу будет нелегко объяснить, что произошло. Может быть, он пробормочет что-то невнятное или, рассказывая, будет прятать глаза, а может быть, просто скажет, что говорить о побоях не желает.

Наглядным доказательством эмоциональной травмы будут служить заниженная самооценка, а также грубые словесные препирательства между твоим другом и его родителями. Впрочем, молодые люди, которым нанесена эмоциональная травма, держатся обыкновенно робко, застенчиво, словно боясь привлечь к себе внимание. Их приучили к мысли, что они ни на что не

способны, глупы и невежественны. Часто поэтому им не хватает уверенности в себе, каждое слово в свою защиту даётся им с невероятным трудом. Сексуальную травму отследить особенно трудно, поскольку обычно такая травма держится в глубокой тайне. Нанесение сексуальной травмы пугает молодых людей, они теряют почву под ногами, испытывают стыд и чувство брезгливости. Такую травму многие подростки стараются держать в секрете, ибо боятся, что им никто не поверит. Боятся они и того, как бы насильник не расправился с ними или членами их семьи.

Вследствие насилия молодые люди попадают в суицидоопасную зону, поскольку иного выхода, кроме смерти, не видят.

Если ты знаешь или догадываешься, что твой друг стал жертвой жестокого обращения, уговори его обо всём рассказать кому-нибудь из взрослых. Если же твой друг подвергается жестокому обращению, однако довериться взрослому отказывается, это можешь за него сделать ты. Пойди к взрослому, которому доверяешь, и расскажи всё, что тебе о твоём друге известно.

Ты прав, выдавать секреты друга нелегко. Твой друг может рассердиться, если узнает, что ты его выдал, злоупотребил его доверием. Ведь в случае огласки родителям твоего друга может не поздоровиться.

Если ты беспокоишься, что причинишь своему другу вред, выдав его секрет, имей в виду: жестокое обращение, жертвой которого он регулярно становится, причиняет ему вред гораздо больший. От постоянно наносимых травм подростки несут тяжкий урон, не только физический, но и моральный, и, не видя иного выхода, пытаются уйти из жизни. Многим из них, к сожалению, это удаётся.

Итак, если у тебя есть друзья в группе повышенного суицидального риска, ты сможешь им помочь при условии, что будешь находиться с ними в тесном контакте, будешь в курсе того, что происходит в их жизни.

Подросток, помни: когда ты нужен близким людям больше всего, ты должен быть рядом!

***Источник: Вроно Е. М. Поймите своего ребёнка. — М.: Дрофа, 2002. <http://bib.convdocs.org>.***