

Мой друг хочет уйти из жизни...



Что делать?

(Руководство для подростков)

Что надо знать о суициде?

Суицид становится основной причиной смерти подростков. Десятки ребят спрашивали себя: “Почему он так поступил? И почему я не смог его удержать?”.

В этой брошюре ты получишь информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

- **Суицид не происходит без предупреждения**

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, 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 дела всегда.

- **Разговоры о суициде не приводят к суициду**

Существует точка зрения, будто разговоры на “суицидальные” темы только подталкивают к самоубийству. На самом же деле, разговаривая с о суициде, мы вовсе



не подталкиваем к его совершению. Напротив, человек получает возможность открыто говорить о том, что уже давно его мучает, не дает ему покоя. Если твой друг, как бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что он давно уже о нем думает, и ничего нового ты ему о нем не скажешь. Но твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, — суицидальные же мысли, которы-

ми делятся с собеседником, перестают быть столь опасными.

- **Суицид – это не способ обратить на себя внимание**

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова : “Я хочу покончить с собой”. Кажется, что человек лишь хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно. Но если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит живется ему и в самом деле не сладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто “делает вид”, хочет обратить на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез. Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

- **Самоубийство может совершить каждый.**

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, тип ”суицидоопасного подростка” установить невозможно. На первый взгляд может показаться, что ваша подруга—самая счастливая на свете, потому что у нее все есть: деньги, машина, друзья, модные “тряпки”. Но благополучие – вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег, что у них есть и чтобы ты чувствовал на их месте.

- **Вторая попытка - ожидать или нет?**

Самое опасное время – 80-100 дней после первой суицидальной попытки. После нее человек окружен постоянной поддержкой и заботой окружающих. Однако через пару месяцев жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего попытку суицида немалой заботой, однако жизнь, как говорится, “берет свое”, появляются у них дела и поважнее. 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 к суициду, еще не прошли окончательно и дают о себе знать. Может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка не вернулась, отметки лучше не стали, продолжаются ссоры с родителями. Тут-то и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторная попытка расстаться с жизнью.

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

- **Друг может предотвратить самоубийство!**

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может с пасти потенциальному суициденту жизнь. Если кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, значит, он тебе доверяет и ты для него действительно важен. согласишься, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился.

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.



Как помочь другу?

Для того, чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии. Чтобы ценить жизнь, необходимо знать и помнить: нам нужно, чтобы нас любили.

Для того, чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви — это:

- 1) потребность быть любимым;
- 2) потребность любить;
- 3) потребность быть частью чего-то.

Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Ребятам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за неудовлетворенности потребности в любви, они ощущают свою никчемность, одиночество, “невовлеченность”. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались походя, теперь становятся неразрешимыми.

Некоторые сравнивают это тревожное, неприкаемое состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. В этой ситуации самое главное—чтобы рядом оказался Друг.

Представь, что человек решил уйти из жизни, потому что “его никто не любит”, и вдруг он начинаешь ощущать чью-то ласку, заботу, с ним говорят, его слушают — и появляется проблеск надежды. Если человек хочет покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда “не вписываешься”, бывает до-

статочно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить от самоубийства, ибо он удовлетворяет потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова .

Любое действие имеет цель. Вы когда-нибудь наблюдали за маленьким мальчиком, который начинает хныкать и капризничать, потому что устал и хочет спать? Малыш, который еще утром весело и трогательно улыбался, сейчас, когда пора укладываться, превратился в форменное чудовище. Ребята, которые подумывают о самоубийстве, чем-то напоминают этого уставшего малыша. Они не в состоянии говорить о своих чувствах и переживаниях и слова заменяют действием. Сознательно или бессознательно, но они надеются с помощью суицидальной попытки привлечь к себе внимание. Эта потребность во внимании – нечто большее, чем слова: “Посмотри на меня. Люби меня. Найди меня”, это сигнал о помощи. Суицидальные подростки не могут сказать: “У меня неприятности. Одному мне не справиться. Я веду себя так, словно собираюсь убить себя, потому что хочу, чтобы кто-то помог мне, поддержал меня”, и, хотя они могут это отрицать, именно это им и нужно.

Если считать, что во всяком поведении прослеживается какая-то цель, то цель суицидальной попытки – дать сигнал бедствия, объявить во всеуслышание, что на самом деле умирать человек вовсе не хочет. Помни! Что бы не говорил тебе твой друг о желании умереть, на самом деле смерти он не хочет. Он хочет помощи. Как бы он не описывал свое разочарование и усталость от жизни, он хочет жить. Какие бы продуманные суицидальные планы не вынашивала твоя подруга, на самом деле умирать она не хочет. Она хочет, чтобы кто-то сказал ей, что жить не так уж и плохо. И этим кем-то можешь стать ты. Ребятам, находящимся в группе повышенного суицидального

риска, требуется от друзей две вещи. Во-первых, им понадобятся друзья, которые примут их вне зависимости от того, беременны они, талантливы или ни на что не способны. Вне зависимости от того, гомосексуалисты они или наркоманы. И, во-вторых, им понадобятся друзья, которые, когда жизнь от них отвернется, протянут им руку помощи. 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. Помни, когда ты им нужен больше всего, ты должен быть рядом.

Как распознать угрозу суицида?

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.

1. Угроза совершить самоубийство.

Такая угроза может быть прямой или косвенной. Прямые угрозы - это фразы вроде «Я хочу умереть», «Скоро меня уже не будет в живых». К ним следует относиться крайне серьезно. Делиться мыслями о самоубийстве ради “красного словца” или с целью розыгрыша вряд ли кому-нибудь придет в голову. Косвенные угрозы уловить труднее. Фразы “Без меня жизнь хуже не будет” или “Иногда хочется со всем этим покончить раз и навсегда”, или “Господи, как жить-то надоело!”, могут быть следствием обычного плохо настроения, их можно принять за самые обыкновенные “жалобы на жизнь”, которые свойственны всем нам, когда мы раздражены, устали или подавлены. Но если они повторяются, надо насторожиться!

2. Резкие изменения в поведении.

Когда люди вдруг начинают вести себя непривычно, это верный знак того, что с ними что-то неладно. 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.

3. 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.

Если тебе дарят какую-то ценную вещь без всякого повода и если подарки эти твоему другу особенно дороги, 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”.

4. 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 и т.д. 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 дотошность может означать, что твой друг долго задерживаться в этом мире не собирается. Будь особенно настороже, если друг заведет с тобой разговор о завещании, о моргах, крематориях и похоро-

Если ты подозреваешь, что твой друг хочет покончить с собой, поддержи его и обязательно обратись за помощью к специалистам.

Телефон Доверия – 8-800-200-122

**Экстренная межведомственная служба реагирования
«Скорая социальная помощь» 8 (8212) 21-11-66**

Телефон Доверия работает круглосуточно, бесплатно и анонимно.