Что такое суицид и как с ним бороться?

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 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 ее 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 тому, кто 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 информация достоверная.

Как помочь подросткам

***Выслушивайте*- «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.**

***Обсуждайте*– открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом, большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в**

отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.

***Будьте внимательны*к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.**

***Задавайте вопросы*– обобщайте. «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь…», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве…», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?» Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.**

***Подчеркивайте временный характер*проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.**

Взрослому, пытающемуся помочь подростку, в поведении которого прослеживаются суицидальные намерения, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы.

Нельзя	**Можно**
- Стыдить и ругать ребенка за его намерения	- Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах
-Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения	-Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида
- Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию	- Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации

- Оставлять ребенка одного в ситуации риска	-Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п.
- Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка	-Главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями

Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида

-потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,

-частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),

-необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,

-постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,

-ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,

-уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека«одиночку»,

-нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,

-погруженность в размышления о смерти,

-отсутствие планов на будущее,

-внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Признаки готовящегося самоубийства

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1.Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

2.Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3.Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Еслирешение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

4.Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

5.Словесные указания или угрозы.

6.Вспышки гнева у импульсивных подростков.

7.Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома

8. Бессонница.

Возможные мотивы

***Поиск помощи*- большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).**

***Безнадежность* - жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.**

***Множественные проблемы*- все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.**

***Попытка сделать больно другому человеку*-«Они еще пожалеют!»Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.**

***Способ разрешить проблему*- человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.**