ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКА О СУИЦИДЕ

Вся информация, приведённая в памятке, обращена лично к тебе, подростку – подрастающему человеку.

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.

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 привлекать 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.

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.

ПОМНИ!

Что бы ни говорил тебе твой друг о желании умереть, на самом деле смерти он не хочет. **Он хочет помощи.** Какие бы продуманные суицидальные планы ни вынашивала твоя подруга или друг, на самом деле умирать она (он) не хочет. **Она хочет, чтобы кто-то сказал ей, что жить не так уж и плохо. И этим «кем-то» можешь стать ты.**

ПРИЗНАКИ 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.*

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 вычленить 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.

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 берёжет себя;
• утратил самоуважение, то, возможно, он рассматривает мысль о совершении суицидальной попытки.

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 — 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. 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!