

Почему это происходит ?

Для начала разберемся, что такое суицид. Слово произошло от латинского *suī* - себя и *caedere* – убивать.

Значит, человек осознанно собирается нанести себе вред, вплоть до лишения жизни. Как правило, до этого он долго находится в угнетенном состоянии: тот, с кем просто случилась неприятность, не станет задумываться

– повеситься ему или выброситься из окна. Все начинается довольно «безобидно» - с депрессии и мыслей типа: а вот бы мне завтра не проснуться! ...

Если ты думал о суициде, значит, тебе действительно плохо. В шестнадцать лет очень просто поверить в то, что ты – конченный человек. Против еще не обросшего «броней» подростка будто вышел на битву весь мир.

Кто-то принимается глушить боль наркотиками и алкоголем, кто-то начинает вести себя неадекватно, кто-то идет на поводу у взрослых и «давит» в себе личность, которой как раз подошла самая пора развиваться. Если не можешь возлюбить себя, то вспомни, что вокруг – люди, и кому-то ты можешь быть нужен. Свет не сошелся клином на тех, кто тебя не понимает. «Шоу должно продолжаться», потому, что жить интересно ...

Если поговорить не с кем, обратись к тем, кто разбирается в предмете. Да, с незнакомцами учили не разговаривать. Да, взрослые – страшные, злые и глупые. Да, психологи и психотерапевты – это для слабаков. Но когда-нибудь ты усмехнешься, вспоминая свои терзания, и почувствуешь себя сильнее, потому что смог не уступить желанию исчезнуть с лица Земли.

Насколько велик риск?

Он вполне ощутим. Самоубийство – в тройке лидирующих причин смерти среди подростков (от 15 до 24 лет). На каждую такую гибель приходится 25 незавершенных попыток, достаточно серьезных, чтобы потребовалась госпитализация.

Кто находится в группе риска?

Ребята, подвергавшиеся насмешкам или физическому насилию, гораздо серьезнее обдумывают возможность уйти из жизни. Потому, не встретив

понимания нигде, эти подростки серьезнее настроены, довести дело до конца – их реже удастся спасти. Самоубийство – не обязательный атрибут взросления, и есть те, кто никогда не думал наложить на себя руки. Многие встречают трудности: они понимают, что все пройдет. И живут, если того захотят, долго и счастливо. Накопленный опыт поможет им в дальнейшем. Предвзвешенности – не твоя проблема, а тех, кто находится под их влиянием. Ведь мир на самом деле гораздо богаче, есть не только черное и белое: людей, не понимающих этого, можно пожалеть за эмоциональную слепоту. Толерантность – отличительная черта цивилизованного человека. И она в современном социуме медленно, но растет ...

Что делать, если возникло желание покончить с собой?

Во-первых, запомни, что все меняется. Сейчас тебе может казаться, что ты никогда не будешь в безопасности, счастлив или любим. Когда-то трагедией казалось потеря любимой игрушки. Проблемы, конечно, не сопоставимы, но ... Дело в том, что случается, находим вторую половинку. Женемся и выходим замуж. Люди борются за свои права. Неплохо зарабатывают. А еще у многих проявляется интересная черта: все то, к чему другие привыкли и чего не замечают, они не воспринимают, как должное. Для них возможность встречать новое утро, будучи самими собой. **Во-вторых**, не сноси оскорбления безропотно ... Чаше, враждебно настроены, бывают «свои же» - одноклассники, бывшие дворовые приятели. На любые отличия они реагируют, как собака Павлова – на лампочку, и ведут себя с безалаберностью щенков же. Если почувствуют слабость жертвы, разъярятся. Насмешки, постоянные издевательства, порча имущества и преследования – это неполный перечень бед. В общем, совет для того, кто не умеет конфликтовать: поговори с учителем, школьным психологом, социальным педагогом, школьным инспектором по защите прав несовершеннолетних. Если знаешь, что преподаватели потакают задирам, иди домой и попроси родителей, чтобы они разбирались на

уровне администрации. В крайнем случае, можно поменять школу, пойти учиться экстерном – способов получить образование много. Если же ситуация сложилась плохо, и родители поддерживают не тебя, а твоих обидчиков, ищи поддержку в другом месте. Подумай, может ли кто-нибудь из родственников или друзей тебя защитить. Обратись в органы социальной опеки, позвони на телефон доверия 4-88-22. **В-третьих**, серьезно думай перед тем, как совершать «каминг-аут». Если ты себя осознал – очень хорошо, но нет нужды рвать на себе тельняшку. Если ты финансово зависим, оцени обстановку: привыкай к самостоятельности, начни зарабатывать сам, чтобы не быть обязанным родным. Не надо пороть горячку. **В-четвертых**, не считай себя хуже всех. Иногда с депрессией можно справиться, заняв себя чем-нибудь:

- Начни себя «строить». Делай зарядку. Для парней панацеей может оказаться тренажерный зал.

- Спи, как следует, а не урывками. Игры, книжки, фильмы допоздна подождут – зачем истощать организм? Только напряженная учеба оправдывает сбитый режим дня.

- Спиртное или наркотики – удел неудачников. Живущая внутри нас боль влияет на наше поведение непредсказуемым образом: кто-то может начать употреблять алкоголь или наркотики. Думай. Каждый губит жизнь, как хочет, но из этого выбраться очень трудно. Не надо доказывать свою крутизну и взрослость таким способом.

- Помогай другим. Ребенку – мячик достать, бабушке улицу перейти, такому же изгою – объяснить, что все образуется ... Мелочи, конечно, но самооценка повысится. Да, и в прожженном эгоизме тебя будет сложно упрекнуть.

- реши, чем ты хочешь заниматься в дальнейшем. Мало, что может быть лучше любимой работы.

- Не теряй чувства юмора.

- Балуй себя иногда. Девушкам можно заранее учиться искусству макияжа и создания собственного образа. Всем – читать, гулять, ходить в кино и чувствовать себя не ущербными, а полноценными членами общества. Занимайся тем, что тебе нравится. **В-пятых**, накинь себе плюс – поскольку ты до сих пор жив. В тебе должно вот-вот открыться второе дыхание. Пока ты преодолел все трудности, попавшие тебе на пути. Сообрази, что тебе помогало. Прибегни к испытанным методам. К примеру: если ты мурлычешь под нос, а настроение поднимается – теперь самое время горланить походную песню ... и двигаться дальше. **В-шестых**: не стесняйся позвать на помощь. Если тебя унижают и оскорбляют, ищи поддержку. Это не трусость. Это инстинкт самосохранения. Если ты только что пережил любовную неудачу, ищи поддержку. В таких случаях поделиться с кем-нибудь необходимо. Если в семье беда: кто-то умер или родители разводятся, ищи поддержку. Если ты оказался без крыши над головой, тебе одиноко или страшно, тебе просто очень худо, ищи поддержку. Подумай о тех, кому ты не безразличен. Если не можешь вспомнить хотя бы двух человек, обратись на телефон доверия кризисной помощи 89632049009, сходи на встречу группы поддержки.

Как понять, что настала пора обратиться к специалисту?

Далее приведены утверждения: если более, чем одно, правдиво по отношению к тебе, это может быть сигналом, что сам ты не справляешься, запутался.

- Меня мучает бессонница.
- Я часто засыпаю днем.
- Я сильно набрал (сбросил) вес.
- Меня постоянно что-то тревожит.
- Я отдалился от семьи и друзей.
- Мне трудно сосредоточиться.

- Я потерял интерес ко всем занятиям, которые раньше меня радовали.

- Мне не на что надеяться.

- Я чувствую себя постоянно виноватым.

- Я испытываю резкие перепады настроения.

- Мне кажется, что жизнь потеряла всякий смысл.

Обычно проблемного тинэйджера ведут к психологу. Это человек, который имеет высшее образование и прошел специализацию. Он поможет тебе взглянуть на происходящее под другим углом, лучше узнать себя – и понять, что не все пропало. При необходимости направит тебя к доктору, который может выписать лекарства (те же антидепрессанты в случае выраженной клинической депрессии, успокаивающие средства при панических атаках или фобиях). Посоветовать выход – две головы лучше, чем одна, особенно, если у первой есть навыки по выходу из кризисных ситуаций. Если специалиста навязали взрослые, поговори с ним о сложившемся положении, объясни, какого рода помощь тебе нужна – и нужна ли вообще. По достижению совершеннолетия тебя нельзя будет водить по врачам без твоего согласия. Существуют группы психологической поддержки. Обычно участники рассказывают об общении с врачами, обсуждают сложности, возникающие в личной жизни или при устройстве на работу. Конфиденциальность гарантируется. Единомышленников можно найти. Не замыкайся – поделись своим настроением, но не выплескивай свой негатив на присутствующих так, как будто это они виноваты в твоих трудностях. Им нет резона тебя воспитывать или «лечить» - вероятно, они видят тебя в первый раз. Даже когда настроение ниже плинтуса, не стоит забывать о вежливости.

Составитель: Полякова В.В.

**Государственное бюджетное
образовательное учреждение**

**Республиканский Центр Психолого-
Медико- Социального сопровождения
«Сайзырал»**

Суицид среди молодежи

Кызыл, 2016 г.

