**Беседа с учащимися и родителями на тему**

**“Предотвращение самоубийства детей. Как помочь?”.**

Сегодня мы будем обсуждать очень трудную проблему. 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 ее проявлениях.

Итак, что же в первую очередь вам **нужно знать о суициде**? 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 информация достоверная. В этой беседе вы получите информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

Важная информация № 1*.* ***Как правило, 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.

Важная информация № 2. ***Суицид можно предотвратить***.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. 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 № 3. ***Суициденты, как правило, психически здоровы***. Поскольку суицидальное поведение принято считать ”ненормальным” и “нездоровым”, многие ошибочно полагают, что суициденты “не в себе”. На самом деле их поступки и мысли неадекватны лишь в той степени, в какой неадекватным оказалось их положение. Кроме того, в большинстве своем суициденты не представляют опасности для других. Они могут быть раздражены, но их раздражение направлено исключительно на себя.

Важная информация № 4. ***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 серьезно.

Важная информация № 5. ***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 хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно. Если ваш знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит, значит живется ему и в самом деле не сладко, возможно, он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

Важная информация № 6. ***Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.*** 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. 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 № 7. ***Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.***

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. Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. А теперь представьте, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Важная информация № 8. ***Самоубийство может совершить каждый***.

К сожалению, тип “суицидоопасного подростка” установить невозможно. Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроения 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. Но благополучие – вовсе не гарантия от суицида.

Важная информация № 9. ***Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск***.

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще 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 еще одну суицидальную попытку, чтобы “вернуть” к себе внимание окружающих. В этом случае их друзьям следует быть настороже.

Информация № 10 – самая важная: ***друг может предотвратить самоубийство!***

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь. А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился, что хочет покончить с собой. Согласись, 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 же распознать 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.***

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

2. 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 все”.

– “Выхожу из игры. Надоело!”

3. Резкие изменения в поведении. Когда люди вдруг начинают вести себя непривычно, это верный знак того, что с ними что-то неладно. Помни: мы ведем 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.

4. Агрессия, бунт и неповиновение. Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто озлоблены на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их 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.

5.. 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.

6. Приведение дел в порядок. Одни будут раздавать свои любимые вещи, другие приводят 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 свой письменный стол. 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 быть опасным сигналом. Будь особенно настороже, если друг заведет с тобой разговор о завещании, о моргах, крематориях и похоронах; если проявит живой интерес к музыке, цветам или похоронным ритуалам.

7. Тяжкая утрата. К мыслям о самоубийстве подростков может подтолкнуть смерть близких или несчастная любовь. 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 любимого человека.

8. Некоторые молодые люди, находящиеся в группе суицидального риска, перестают заботиться о своем здоровье. Они вдруг могут начать много курить, употреблять наркотики или алкоголь, либо совмещать наркотики с алкоголем.

9. Потеря самоуважения. Вид у подростков, которые утратили самоуважение такой, будто они что-то потеряли. Спина – вопросительный знак. В глаза собеседнику не смотрят. Говорят фразы типа: “Ничего у меня не получается”, или “Никому я не нужен”. Самое ужасное, что они сами верят в то, что говорят. Впечатление такое, будто они совершенно не верят, что кто-то относится к ним иначе. 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!

**Причины суицидальных попыток детей.**

Вот лишь некоторые из известных нам проблем и ситуаций, которые стали причиной суицидов или суицидальных попыток:

* смерть близкого родственника
* возможная беременность
* проблемы с родителями
* потеря слуха, зрения, приобретенные физические дефекты
* несданный экзамен
* ссора с любимой девушкой / любимым юношей
* он(а) не пользуется успехом у девочек (мальчиков)
* нереализованные притязания и планы, несбывшиеся надежды
* проблемы с наркотиками
* нетрадиционная сексуальная ориентация

**Как помочь?**

**1. *Подбирайте ключи к разгадке суицида*.** Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

**2. *Примите суицидента как личность*.** Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство и не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

**3. *Установите заботливые взаимоотношения*.** Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

**4. *Будьте внимательным слушателем*.** Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

**5. *Не спорьте***. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Вы рискуете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

**6. *Задавайте вопросы*.** Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

**7. *Не предлагайте неоправданных утешений*.** Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», — и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

**8. *Предложите конструктивные подходы*.** Попросите его поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Постарайтесь выяснить, что остается позитивно значимым для человека. Что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь зайдет о «самом лучшем» времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

**9. *Вселяйте надежду*.** Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми: «Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что еще есть какая-то надежда». Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве. Таким образом, основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко.

**10. *Оцените степень риска самоубийства*.** Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки.

**11. *Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска*.** Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

**12. *Обратитесь за помощью к специалистам*.** Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности.

**13. *Важность сохранения заботы и поддержки*.** Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

Теперь вы знаете о суициде очень много чрезвычайно важного. Без информации и правильного понимания происходящего трудно правильно построить свое поведение в кризисных ситуациях.