**Мысли о самоубийстве дают предупредительные знаки.**

Хотим или нет, но это иногда происходит вокруг нас, рядом с нами. И конечно, делаем удивленное лицо и произносим, как это неожиданно. Но ведь это совершенно не так. Просто хотим быть подальше от происходящих событий.

Предупредительные знаки, да и сигналы о своих намерениях дают большинство суицидальных лиц. Чтобы предотвратить самоубийство, надо понять и признать эти предупреждающие знаки, знать, как реагировать, если заметили их.

Если считаете, что друг или член семьи начал думать о самоубийстве, можете играть определенную роль в профилактике самоубийства, указывая на альтернативы. Тем самым показываете, что заботитесь до получения помощи от врача или психолога.

Основные признаки самоубийства включают разговоры о лишении жизни или причинении вреда себе. Много говорят или пишут о смерти и ищут вещи, которые могли бы быть применены при попытке самоубийства, это могут, как оружие, так и наркотики.

Эти сигналы говорят о еще большей опасности, если человек имеет депрессию или психическое расстройство, имеет алкогольную зависимость, уже пытался покончить жизнь самоубийством, или, может быть, имеет свою семейную историю самоубийства. Примите серьезно любой суицидальный разговор или поведение.

Речь идет не только о предупреждающих знаках того, что человек помышляет о самоубийстве - это еще и крик о помощи. Более тонкие, но не менее опасные предупреждения о самоубийстве, это безнадежность.

Исследования показали, что безнадежность является сильным мотивом самоубийства. Люди, которые чувствуют безнадежность, могут говорить о "невыносимой" боли чувств, предсказывают мрачное будущее, и заявляют, что им нечего ждать.

|  |  |
| --- | --- |
| Совет № 1 для  предотвращения самоубийства.  | Другие признаки, которые указывают на суицидальное поведение, включают драматические перепады настроения и внезапные изменения, то безнадежность, то мятежное состояние.  Суицидальный человек теряет интерес ко всем мероприятиям, пренебрегает своей одеждой, своим внешним видом, появляются большие изменения в еде или во время сна. |

**Знаки предупреждения самоубийства:**

**\* Говорят о самоубийстве.** Любые разговоры о возможности самоубийства, наступления смерти, или нанесение себе вреда, таких как "Очень жаль, что я родился", "Когда -либо увижу тебя снова ..." или "Лучше бы я умер".

**\* Ищут смертельные средства.** Поиск доступа к оружию, таблетки, ножей и других предметов, с уверенностью, что их можно использовать при попытке самоубийства.

**\* Присутствие озабоченности смертью.** Необычный акцент на смерть или насилие. Написание стихов или рассказов о смерти.

**\* Отсутствует надежда на будущее.**Присутствие чувства беспомощности, а также безнадежности и страх оказаться в ловушке ("Там нет выхода"). Вера в то, что ситуация никогда не станет лучше или изменится.

**\* Ненависть, отвращение к себе.** Чувство собственной никчемности, давит вина, стыд и ненависть к себе. Чувствуя себя бременем ("Вам без меня будет лучше").

**\* Как привести дела в порядок.** Составление завещания. Отдача ценных вещей. Создание механизмов для членов семьи.

**\* Прощания.** Необычные или неожиданные визиты и звонки семье и друзьям. Прощаясь с людей так, как будто они не никогда не увидятся.

**\* Уход от других.**Уходят от друзей и семьи. Увеличивают социальную изоляцию. Выказывают желание, чтобы их не трогали, оставили в покое.

**\* Самоубийственное поведение.** Повышенное употребление алкоголя или наркотиков, опасное вождение, небезопасный секс. Принимаются ненужные риски, как будто у них есть "желание смерти".

**\* Внезапное чувство спокойствия.**Внезапное ощущение покоя и счастья, когда чрезвычайная депрессия может показать, что человек решил покончить жизнь самоубийством.

**КАК 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.

**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.

**Обратите внимание на изменение в поведении ваших родственников и знакомых по следующим параметрам:**

- ***Питание*.** Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, а те, кто ел мало, набрасываются на еду. Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

*-* ***Сон*.** В большинстве своём суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»; допоздна они ходят взад-вперёд по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.
- Школа. Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

*-* ***Внешний вид****.* Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Они не причёсываются, неряшливо одеваются и даже перестают принимать по утрам душ. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, они ходят в мятой и грязной одежде, и, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

-***Активность.*** Подростки, переживающие кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают команды, музыканты перестают играть на музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.
- ***Стремление к уединению.*** Суицидальные подростки часто бывают погружены в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своего угла. Они надевают наушники, включают музыку и выключаются из жизни. Иногда они стараются уйти незаметно, так, чтобы никто не заметил их отсутствие. Иногда они ведут себя демонстративно: словно жизнь им опостылела, и всем своим видом дают понять — все и всё им надоело. Если твой вполне общительный друг неожиданно, непонятно по какой причине становится замкнутым и необщительным, отказывается встречаться со сверстниками, значит, у него могли появиться мысли о смерти.
*-* ***Тяжкая утрата.*** К мыслям о самоубийстве подростков может подтолкнуть смерть близких: родителей или братьев и сестёр. После такой утраты 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 отца или матери, брата или сестры.

Потери, от которых страдает твой друг, не ограничиваются смертью близких. Некоторые подростки начинают задумываться о самоубийстве после ссоры с любимой девушкой или пережив развод родителей.

Иногда молодые люди не хотят больше жить, если перенесли тяжёлую болезнь или если попали в аварию, которая их обезобразила.

Помни, каждый переносит утрату по-своему. Потеря, которая тебе может показаться незначительной, для твоего друга будет невосполнимой; изменив всю его последующую жизнь, такая потеря может подтолкнуть его к самоубийству.

-***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.
Подростки известны своей щедростью, но если тебе дарят что-либо без всякого повода и если в дар приносятся дорогие твоему другу вещи, 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».

***- 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, разобрать ящики письменного стола. 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 вдруг возникшая тяга к порядку может означать, что твой друг долго задерживаться в этом мире не собирается.

Будь особенно настороже, если друг заведёт с тобой разговор о завещании, о моргах, крематориях и похоронах; если у него появится заинтересованность похоронными ритуалами, траурной музыкой, венками, надгробиями и т. п.

- ***Агрессия, бунт и неповиновение*.** Подростки, желающие расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали 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. Раздражать они могут не только тех, против кого направлена агрессия, но и всех окружающих. Никто ведь не хочет иметь дело с озлобленным, вспыльчивым, непредсказуемым человеком — и в результате твой друг поневоле окажется в изоляции, от него отвернутся как раз те люди, которые могли бы в случае необходимости оказать ему реальную помощь. Одиночество же лишь «настраивает на суицидальный лад», отчего твой друг подвергается немалой опасности попасть в зону суицидального риска.

Если ты поймал себя на том, что сторонишься приятеля только потому, что неожиданно с ним стало сложно иметь дело, задумайся, что с ним происходит. Твой друг и раньше был агрессивен и неуживчив? Он и раньше грубил родителям, учителям, друзьям? Разве обычно, когда что-то делается против его воли, ему «на зло», он грубит? Ты можешь представить себе, отчего твой друг пребывает в таком раздражении? Если ответы на все эти вопросы отрицательны, значит, он попал в беду, думает о суициде, ждёт помощи.

*-* ***Саморазрушающее и рискованное поведение.*** Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани риска». Где бы они ни находились — на оживлённых перекрёстках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях, — они везде едут на пределе скорости и риска. Бравада и старание убедить всех, что им все нипочём, звучат у них в каждом слове.

Некоторые молодые люди, находящиеся в группе суицидального риска, перестают заботиться о своём здоровье. Они могут начать много курить и пить, могут употреблять наркотики либо совмещать наркотики с алкоголем.

Бывает, что суицидальные подростки, в особенности девушки, начинают голодать. Те, кто страдает анорексией (это — болезненное отсутствие аппетита), перестают есть совсем или же едят очень мало, на пределе возможного. Те, у кого булимия (это — нездоровый волчий аппетит), вызывают у себя рвоту после каждого приёма пищи. Бытует мнение, что эти девушки голодают и доводят себя до изнеможения, поскольку стремятся любой ценой сохранить фигуру, однако многие психологи и психотерапевты видят в этих нарушениях пищевого поведения не столько желание похудеть, сколько крик о помощи.

Если твой спокойный и выдержанный друг внезапно начинает рисковать или намеренно вредит своему здоровью, не исключено, что он задумал совершить самоубийство.

-***Потеря самоуважения.*** Бывают дни, когда любой подросток ощущает себя самым уродливым, самым неуклюжим и самым глупым существом на свете. Однако такое «самобичевание» длится обычно недолго. Происходит какая-то приятная неожиданность, и самобичевание сменяется самолюбованием, всё встаёт на свои места. Как правило, у молодых людей хватает самоуважения и уверенности в себе, что позволяет им пережить тяжёлые времена и перемены настроения, которым они так подвержены.
Совсем другое дело — подростки, которые самоуважение утратили. Вид у них такой, будто они что-то потеряли. Спина — вопросительный знак. В глаза собеседнику не смотрят. Говорят фразы типа: «Ничего у меня не получается», или «Какой я дурак!», или «Никому я не нужен!» Ужаснее всего то, что они сами верят этим словам. Впечатление такое, будто они не могут себе даже вообразить, что кто-то относится к ним иначе.

Заниженная самооценка заставляет подростков относиться к себе без всякого уважения. Они считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. 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!**

***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.*