

# В ШАГЕ ОТ ТРАГЕДИИ

*ИНОГДА ХВАТАЕТ МГНОВЕНИЯ, ЧТОБЫ ЗАБЫТЬ ЖИЗНЬ,  
А ИНОГДА НЕ ХВАТАЕТ ЖИЗНИ, ЧТОБЫ ЗАБЫТЬ МГНОВЕНИЕ.  
СМЫСЛ ЖИЗНИ НЕ В ТОМ, ЧТОБЫ ЖДАТЬ, КОГДА ЗАКОНЧИТСЯ ГРОЗА,  
А В ТОМ, ЧТОБЫ УЧИТЬСЯ ТАНЦЕВАТЬ ПОД ДОЖДЕМ*

Мы будем говорить о трудных вещах. 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 её 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 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 достоверная информация.

**Важная информация № 1.** Суицид — основная причина смерти у сегодняшней молодежи

Суицид — «убийца № 2» молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления

Иногда смертный случай признаётся суицидом лишь тогда, когда покончивший с собой оставил предсмертную записку; однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась ли или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу «суицид» попадают лишь случаи, которые не вызывают никаких сомнений



**Важная информация № 2.** Как правило, суицид не происходит без предупреждения

Большинство людей, пытавшихся покончить с собой, почти всегда предупреждали о своём намерении: говорили, делали что-то такое, что служило намёком, 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 всего дела

**Важная информация № 3.** Суицид можно предотвратить

Есть мнение, что если человек принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если ему не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьётся своего

В действительности же молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. 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 как правило не будут

**Важная информация № 4.** Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде

Существует точка зрения, будто разговоры на суицидальные темы представляют немалую опасность, так как молодые люди могут захотеть испытать эту опасность на себе. На самом же деле разговор о суициде вовсе не провоцирует суицид совершить. Напротив, молодые люди получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не даёт им покоя



Если кто-то из твоих знакомых, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, значит, она или он давно уже о нём думают, и ничего нового ты о самоубийстве не скажешь. Более того, твоя готовность поддержать эту «опасную» тему даст другому возможность выговориться, — суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидоопасными

**Важная информация № 5.** Суицид не передаётся по наследству

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы — веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются





### **Важная информация № 6.** Суициденты, как правило, психически здоровы

Поскольку суицидальное поведение принято считать «ненормальным» и «нездоровым», многие ошибочно полагают, что суициденты «не в себе». Суицидентов путают с теми, кто психически болен

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большинство они находятся в состоянии острого эмоционального кризиса

### **Важная информация № 7.** 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



### **Важная информация № 8.** Суицид — это не просто способ обратить на себя внимание

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 привлечь к себе внимание. Вместо этого прислушайся, о чём говорит твой друг: если он завёл разговор о самоубийстве, значит, живётся ему и в самом деле несладко. 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. И лучше всего отнестись к его угрозам всерьёз

### **Важная информация № 9.** Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьёзны

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

### **Важная информация № 10.** Суицид — следствие не одной неприятности, а многих

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большинство они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач

### **Важная информация № 11.** Чем «веселее» настроен суицидент, тем больше риск

После первой попытки расстаться с жизнью молодые люди ощущают постоянную поддержку окружающих. Однако, совершивший суицидальную попытку возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. В этом случае друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой попытки одумался и «пошёл на поправку», — он же в это время задумал второй суицид. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: «Ничего, скоро всё это кончится»



## **Информация № 12 — самая важная:** друг может предотвратить самоубийство!

От заботливого, любящего друга зависит многое. А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, — сказал, например, что хочет покончить с собой. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хочет. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты

### **КАК ПОМОЧЬ?**

- **Не отталкивай друга, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией**
- **Не предлагай того, чего не в состоянии гарантировать.** Например, "Я обещаю, твоя семья тебе поможет"
- **Дай знать, что хочешь ему помочь,** но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность
- **Сохраняй спокойствие и не осуждай, вне зависимости от того, что ты думаешь по этому поводу.** Молодые люди в состоянии суицидоопасного кризиса, являются особенно чувствительными не только к тому, что говорится, но и как это говорится
- **Говори искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза**
- **Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий.** Конкретный план - знак реальной опасности
- **Избегай предложения упрощенных решений** типа «Все, что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро ты почувствуешь себя лучше»
- **Убеди друга в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью**
- **Обратись за помощью к взрослым** (учителю, куратору, психологу, социальному педагогу, родителям)

