****

**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.

В этой брошюре ты получить 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. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется 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 никогда не будут.

**Важная информация № 3. Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.**

Разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Если твой знакомый, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидально опасными.

**Важная информация № 4. Суицид не передается по наследству.**

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска.

**Важная информация № 5. 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.

Психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения жизнь их превращается в пытку – однако твои друзья и знакомые, в большинстве своем, к этой категории не принадлежат.

**Важная информация № 6. 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 № 7. Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.**

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлекать к себе внимание. Это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

**Важная информация № 8. 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 № 9. 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.

**Важная информация № 10. Самоубийство может совершить каждый.**

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.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроения ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся.

**Важная информация № 11. Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск.**

Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время – 80-100 дней после первой попытки. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев.

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

От заботливого, любящего друга зависит многое. Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

**Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:**

1. Нам нужно, чтобы нас любили.

2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

**Самооценка – это то, как ты оцениваешь себя сам.**

Ни одно единичное событие или человек не могут сами по себе определить Вашу самооценку. Она меняется постепенно под влиянием Вашего опыта.

***Помните! Дорогу осилит идущий! Начните движение! Сделайте первый шаг!***

**

[*Главная жизненная задача человека - дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий - его собственная личност*](http://cpsy.ru/cit1444.htm)*ь.*

*Э. Фромм*

[*Цель жизни - жизнь!? Если глубоко всмотреться в жизнь, конечно, высшее благо есть само существование. Нет ничего глупее, как пренебречь настоящим в пользу грядущего...*](http://cpsy.ru/cit1041.htm)

[*Герцен А. И.*](http://cpsy.ru/cit1041.htm)