

## 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 поддается. «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 серьезно. Делиться с тобой мыслями о самоубийстве ради «красного словца» или с целью розыгрыша едва ли кому-нибудь придет в голову.

Косвенные угрозы, многозначительные намеки уловить труднее. *«Без меня жизнь хуже не будет»* или *«Иногда хочется со всем этим покончить раз и навсегда»*, или *«Господи, как жить-то надоело!»* Косвенные угрозы нелегко вычленишь 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.

- «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!»

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

- Питание. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла». Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют. Анорекия и булимия – латентный суицид.
- Сон. В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»: допоздна они ходят взад-вперед 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 причесываются, 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, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих 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 уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни. Иногда они стараются уйти незаметно, чтобы никто из присутствующих не обратил внимание на их отсутствие. Иногда они ведут себя так, словно жизнь им опостылела, и всем своим видом дают понять, что все и всё им надоело.
- Раздача ценных вещей. Люди, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, которые очень многое для них значат. Нужно быть начеку, если человек произносит фразы, похожие на эти: «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 бюро или 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», такое поведение может означать реализацию суицидального плана.

**Тяжкая утрата.** К мыслям о самоубийстве подростков может подтолкнуть смерть близких: родителей или братьев и сестер. 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 страдают подростки, 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 тяжелую болезнь или если попали в аварию, которая их обезобразила.

Каждый переносит утрату по-своему. Потеря, которая одному может показаться незначительной, для другого может стать (или казаться) невосполнимой. Изменив всю его последующую жизнь, такая потеря может подтолкнуть его к самоубийству.

**Агрессия, бунт и неповиновение.** Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы 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. Окружающие, как правило, не хотят иметь дело с раздраженным, вспыльчивым, непредсказуемым человеком. В результате, от проблемного подростка отворачиваются как раз те люди, которые могли бы, в случае необходимости, оказать ему реальную помощь. Человек, находящийся в социальной изоляции, подвергается опасности попасть в зону суицидального риска.

**Саморазрушающее и рискованное поведение.** Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани риска». Они сломя голову носятся на машинах, велосипедах и мотоциклах. Где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях – они везде едут на пределе скорости и риска. Некоторые даже имеют при себе огнестрельное оружие и, строя из себя лихих гангстеров, беззаботно размахивают пистолетом, направляют дуло себе в лоб, заявляют, что «шутят», – и демонстрируют наигранное хладнокровие.

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

**Потеря самоуважения.** Бывают дни, когда любой подросток ощущает себя самым уродливым, самым неуклюжим и самым глупым существом на свете. Однако такое «самобичевание» длится обычно не долго. Происходит какая-то приятная неожиданность, и самобичевание сменяется самовосхвалением, все встает на свои места. Как правило, у молодых людей хватает самоуважения и самоуверенности, что позволяет им пережить тяжелые времена и перемены настроения, которым они так подвержены.

Совсем другое дело – подростки, которые самоуважение утратили. Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения 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.

## **Группы риска.**

**Депрессия** и желание покончить с собой – не одно и то же. Можно страдать от депрессий, но о суициде даже не помышлять. В то же время большинство суицидальных подростков объединяет склонность к депрессиям. Подавленности предшествует обычно ощущение грусти, нередко безотчетной, и безысходности.

Почти все молодые люди время от времени испытывают тоску и меланхолию. Перепады настроения свойственны молодежи, однако продолжаются эти перепады день-два, не больше. Так называемая ситуационная депрессия напрямую связана с тем, что произошло или происходит в жизни подростка: юноши и девушки живо реагируют на плохие отметки, на ссоры с друзьями и подругами, на семейные неурядицы, на потерю работы. Подростки, которые сталкиваются не с одной, а с несколькими проблемами одновременно, впадают в депрессию, утраивают способность находить выход из создавшейся ситуации.

Депрессия может подтолкнуть молодых людей к совершению суицидальной попытки, поскольку впавшие в депрессию подростки часто думают, что их несчастьям не будет конца. Им кажется, что они попали в полосу невезения, что «дальше будет только хуже» и что выхода из создавшегося положения нет и быть не может. Им представляется, что та жизнь, которую они ведут теперь, будет продолжаться всегда. Выходом из этого состояния безысходности может стать суицид.

Впавшие в депрессию подростки теряют интерес к жизни, к людям, которые их окружают. Они перестают общаться с друзьями, перестают делать то, что раньше делали с интересом. Вид у них грустный, подавленный, они много спят, разговаривают обычно тихим, усталым голосом. Впечатление такое, будто живут они через силу. Они вовлечены в порочный круг: депрессия ведет к отчуждению, отчуждение порождает тоску, тоска – новый виток депрессии. И чем дольше длится этот цикл, тем больше риск, что подросток, пытаясь покончить с меланхолией и одиночеством, покончит с жизнью.

**Алкоголизм и наркомания.** Можно выделить три способа воздействия алкоголя и наркотиков на «депрессивного» подростка:

1. Если подросток в принципе не пьет и не употребляет наркотики, но находится в состоянии депрессии и подумывает о суициде, выпивка и наркотик могут затуманить его сознание и подтолкнуть к суициду.
2. Если подросток – пьющий и наркоман, выпивка и наркотик могут вызывать у него депрессию и суицидальные мысли.
3. Если родители подростка – алкоголики и наркоманы, то вызванные этим обстоятельством семейные скандалы и неурядицы могут существенно подействовать на психику подростка, подвести его вплотную к суицидальной черте.

Примерно треть совершающих суицид подростков находятся под воздействием алкогольного или наркотического опьянения. Чаще всего подросток не употребляет наркотики, а выпивает – как правило, пиво: оно дешевле и доступнее.

Большинство молодых людей, совершающих самоубийство под воздействием алкоголя или наркотиков, на самом деле не наркоманы и не алкоголики, им просто очень плохо. Алкоголь и наркотики затуманивают сознание, лишают подростков возможности размышлять «на холодную голову».

Они и без того подавлены – под воздействием же алкоголя и наркотиков самоубийство может показаться им единственным средством остановить душевную боль. В результате, у них появляется кураж, и они более расположены к риску, чем в трезвом состоянии.

Наркотики и алкоголь пагубно сказываются и на жизни тех подростков, чьи родители – алкоголики и наркоманы. Сами по себе молодые люди могут не быть зависимыми от наркотиков и алкоголя, однако их жизнь полна страданий из-за того, что распадается семья.

**Одаренные подростки.** С трудом верится, что твои умные, талантливые друзья могут столкнуться с проблемами, из-за которых они совершат попытку уйти из жизни. Все дело в том, что одаренные подростки стоят перед необходимостью демонстрировать свое преимущество во всех областях жизни, что, естественно, накладывает на них немалые обязательства. Многим из них начинает казаться, что любят не их, а награды, призы и почести, которых они устаиваются, способности, которыми они наделены от природы. Поэтому стоит им получить всего одну плохую отметку, занять в спортивном соревновании не первое, а второе место, или еще как-нибудь «доказать», что дарования их преувеличены, – как они впадают в депрессию, им начинает казаться, что они всех подвели, в том числе и самих себя. Чувства стыда и вины за постигшую «неудачу» может подтолкнуть их к мысли о суициде.

Подростки, одаренные в той или иной области, часто бывают излишне дотошными, мелочными; каждый свой шаг они тщательно выверяют, продумывают; им кажется, что любое решение, которое они примут, должно быть единственно возможным, что иного пути, кроме ими избранного, не существует. Им сложно – и даже невозможно – представить себе, что они ошиблись в своих расчетах и что следует избрать иной путь.

**Подростки с плохой успеваемостью в школе.** Подростки, которым учиться трудно и которые поэтому плохо успевают, часто страдают от низкой самооценки и, как следствие, впадают в депрессию. И то, и другое может привести к суициду.

Такие учащиеся могут оказаться и среди твоих друзей. Может даже, они жаловались тебе, что им не хватает способностей. На самом деле, это не дефект, а несоответствие: для обучения таких учащихся необходимы иные методы, которые бы дали им возможность закончить школу и получить профессию.

Поскольку в классе такие учащиеся сталкиваются с особыми трудностями, они находятся в состоянии повышенного стресса. Их самооценка постоянно страдает от язвительных, колких замечаний их одноклассников и учителей, отчего у них может возникнуть ощущение, что они глупы и никогда ничего не добьются.

Всем хочется, чтобы их любили учителя и одноклассники, – отсутствие такой любви может стать тяжелой обузой, избавиться от которой подросток сможет, лишь прибегнув к отчаянным мерам.

**Беременность.** С каждым годом подростки становятся все более и более сексуально активными, и эти сексуально активные подростки не пользуются противозачаточными средствами. Вот почему нет ничего удивительно в том, что в наше время девушки беременеют все в более и более раннем возрасте. Многие из них – стоит им заподозрить или же убедиться в том, что они беременны, – приходят в ужас и панику.

Большинство из них боятся родительского гнева. Некоторых волнует, что они скажут учителям и друзьям. В том числе и мальчикам, которые за ними ухаживали. Теперь они их, скорее всего, бросят, да или нет? Как беременность скажется на их планах?

Решения, которые им приходится принимать в связи с беременностью (Оставлять или не оставлять ребенка? А если оставлять, то кто будет им заниматься?), также очень неоднозначны. Может оказаться, что девочка не знает, как ей поступить. Она будет бояться, что родители или ее друг принудят ее сделать тот выбор, который представляется ей нежелательным.

Для многих девушек беременность – проблема нерешаемая. Они понимают: беременность – не так вещь, которую скроешь, и считают, что их отношения с родителями и друзьями будут

испорчены навсегда. Им кажется, что жизнь не задалась, из чего следует, что смерть – это единственное, что им остается.

**Подростки – жертвы насилия.** Пока твой друг или подруга не признаются тебе, что им – в школе, дома или где-то еще – нанесли физическую, эмоциональную или сексуальную травму, ты, скорее всего, будешь в полном неведении относительно происшедшего. Однако кое-какие улики дадут тебе основание заподозрить, что твой друг или подруга стали жертвой жестокого обращения.

Наглядным доказательством наличия эмоциональной травмы будут служить заниженная самооценка, а также грубые словесные препирательства между твоим другом и его родителями. Впрочем, молодые люди, которым нанесена эмоциональная травма, держатся обыкновенно робко, застенчиво, словно боясь привлечь к себе внимание. Их приучили к мысли, что они ни на что не способны, глупы и невежественны. Часто поэтому им не хватает уверенности в себе, каждое слово в свою защиту дается им с невероятным трудом.

Сексуальную травму отследить особенно трудно, поскольку обычно такая травма держится в глубокой тайне. Нанесение сексуальной травмы пугает молодых людей, они теряют почву под ногами, испытывают стыд и чувство брезгливости. Такую травму многие подростки стараются держать в секрете, ибо боятся, что им никто не поверит. Боятся они и того, как бы насильник не расправился с ними или с членами их семьи.

Вследствие насилия молодые люди попадают в суицидоопасную зону, поскольку иного выхода, кроме смерти, не видят.

Подросткам не грозит суицид, пока к главной проблеме, к основному страданию не присоединяются другие. Если все у них в жизни идет нормально, одна, даже самая неразрешимая, проблема опасности не представляет.