

ЧТО ТАКОЕ СУИЦИД?

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.

Суицид — основная причина смерти у сегодняшней молодежи.

Суицид — «убийца № 2» молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырёх лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» подростков

является суицид. 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 та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу «суицид» попадают лишь случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, 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.

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 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 никогда не будут.

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 добивается, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

И все же, 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, не рассуждай о том, чем он руководствовался, исходя из того, что если твой друг завёл разговор о самоубийстве, значит, живётся ему и в самом деле несладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. 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. Чего-то у него наверняка стряслось. И лучше всего отнестись к его угрозам всерьёз.

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. Наверное, ты согласишься, что дети и взрослые часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: «Ну и что? У тебя и без него друзей хватает».

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».

Суицид — следствие не одной неприятности, а многих.

Ты ведь слышал выражение: «Последняя капля, которая переполнила чашу терпения»? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля — ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а много тысяч. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

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

За поддержкой вы можете обратиться:

Педагог-психолог колледжа
– Нимакаева Ярослава Владимировна

Всероссийский телефон доверия
8 – 800 – 2000 – 122

- ✓ "Телефон доверия" работает круглосуточно. Когда бы вы ни позвонили, вам всегда ответят, выслушают, помогут.
- ✓ "Телефон доверия" – полностью анонимная служба, т.е. вы имеете право сохранить в тайне имя и любую другую информацию, которую не захотите открывать.
- ✓ Служба абсолютно бесплатна.
- ✓ Управление разговором принадлежит, в первую очередь абоненту, который может прекратить беседу в любой момент.

Телефон доверия медицинского психолога
БУ Республиканский
Психотерапевтический центр - ул.
К.Иванова, 20

8 – 800 – 100 – 49 - 94

БОУ «Центр образования и комплексного
сопровождения детей» Минобразования
Чувашии. Консультативный прием педагогов-
психологов КАЖДУЮ СУББОТУ с 9.00 до
15.00. Предварительная запись на
консультации ведется по телефонам: 8(8352)
51-31-99 (г. Чебоксары) и 8(83533) 2-27-48 (г.
Канаш).

Канашский педагогический колледж
Минобразования Чувашии

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



«Скажи жизни – ДА!»