## Кто подвержен суициду?

Более всего восприимчивы к суициду следующие группы:

* Предыдущая (незаконченная) попытка суицида (парасуицид). По данным некоторых источников процент достигает 30%.
* Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.
* Тенденции к самоповреждению (аутоагрессия).
* Суициды в семье.
* Алкоголизм.
* Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов.
* Аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии (психопатологические синдромы).
* Хронические или смертельные болезни.
* Тяжелые утраты, например смерть супруга (родителя), особенно в течение первого года после потери.
* Семейные проблемы: уход из семьи или развод.

Специалисты, сталкивающиеся с этими группами населения, друзья и их семьи должны остерегаться упрощенного подхода или чрезмерно быстрых заключений. Необходимо подчеркнуть, что **не существует какой-либо одной** [**причины самоубийства**](http://www.oksanochka.com/003/001/006.shtml). Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов. Не может быть никаких сомнений в том, что **крик о помощи** нуждается **в ответной реакции** помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

## МИФЫ О СУИЦИДЕ:

**МИФ 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществят его на деле.** На самом деле четыре из пяти жертв суицида не раз подают сигнал о своих намерениях. Чаще всего их просто не слышат.

**МИФ 2. Самоубийство происходит внезапно, без предупреждения.** Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу между жизнью и смертью.

**МИФ 3**. **Суициденты (люди, совершившие попытку суицида) постоянно думают о смерти.** Такие люди находятся в состоянии смущения. Они хотели бы жить, но не знают как. Позывы к смерти кратковременны, вот тут и нужна помощь.

**МИФ 4**. **Улучшение, последовавшее за суицидальным кризисом, означает, что угроза самоубийства миновала.** На самом деле, человек имеет наибольшую возможность покончить с жизнью, если предыдущая попытка совершить суицид оказалась неудачной. Из всех признаков этот является самым зловещим.

**МИФ 5**. **Суицид – наследственная болезнь.** Никаких подтверждений положения о наследственности природы суицида нет.

**МИФ 6**. **Суицид совершают в основном люди, психически ненормальные.** Большинство из лишивших себя жизни – это практически здоровые люди, попавшие в острые психотравмирующие ситуации.

**МИФ 7. Суицидальные намерения неотвратимы, если человек решил покончить с собой, никто и ничто его не остановит; люди, совершающие суицид, не хотят принимать помощь окружающих.** На самом деле, разговоры, угрозы самоубийства, попытки его осуществления являются своего рода способом обратить на себя внимание окружающих.

## Предупреждающие признаки (сигналы) суицида:



1. Угроза совершить суицид. Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают понять, что собираются уйти из жизни. "Я собираюсь покончить с собой", "В понедельник меня уже не будет в живых"
2. Словесные предупреждения (фразы типа:

- "Я решил покончить с собой", - "Лучше умереть!", - "Ненавижу свою жизнь!")

1. Резкие изменения в поведении детей, направленные действия суицидального характера можно определить по следующим параметрам:

а). Питание.

6) Сон.

в) **Школа.** Учащиеся, которые раньше учились на "хорошо" и "отлично", начинают прогуливать, их успеваемость резко падает.

Тех, кто и раньше ходил в "отстающих", теперь могут исключить из школы.

г) Внешний вид. д) Активность.

е) Стремление к уединению. ж) Раздача ценных вещей.

з) Приведение дел в порядок.

и) Агрессия, бунт и неповиновение. к) Саморазрушающее и рискованное поведение.

л) Потеря самоуважения.

**Когда Вам кажется, что кто-то принял решение лишить себя жизни.**

Большинство самоубийц посылают некие предупреждающие знаки о своем намерении лишить себя жизни. Наиболее эффективный способ отвратить человека от самоубийства – это распознать подобные знаки, воспринять их всерьез, и знать, как на них реагировать.

### Важно воспринять всерьез Быть в состоянии выслушать

* Возьмите на себя инициативу расспросить, что именно его беспокоит имейте настойчивость пересилить его нежелание говорить об этом.
* Не стесняйтесь спросить его, не подумывает ли он о самоубийстве,.
* Не пытайтесь отговорить своего близкого от самоубийства. Лучше дайте ему понять, что Вы заботитесь о нем, чтобы он почувствовал, что не одинок, что суицидальное настроение временно, что депрессию можно вылечить, и что проблемы можно решить.

### Искать профессиональной помощи

* Активно вовлекайте Вашего близкого в процесс поиска немедленной профессиональной помощи.

### При остром кризисе

* Вызовите ему Скорую помощь, или дойдите с ним до лечебного заведения, где есть необходимые ему специалисты – психологи или психиатры.
* Не оставляйте его одного до момента, пока ему не будет оказана помощь.
* В случае, когда психиатрические заведения не доступны, отведите его в любую ближайшую клинику или больницу.
* Если и это невозможно, звоните по телефонам экстренной помощи в регионе.

**По данным ВОЗ около 20% самоубийств в мире приходится на подростковый и**

**юношеский возраст.**

**За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза.**

**Среди причин смерти детей и подростков суицид занимает второе место.**

**Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить**

**попытку самоубийства.**

**92% случаев суицида в среде подростков спровоцированы школой и семьей**



***Куда Вы можете обратиться за помощью?***

# Суицид – это крик о помощи!

**или**

# Как помочь сделать правильный выбор?

## Памятка для учителей и классных руководителей

Самоубийство – мольба о помощи, которою никто не услышал. **Равиль Алеев**

Только пуговицы не боятся лезть в петлю.

### Яна Джангирова

