

## **ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА**

О возможном самоубийстве говорит **сочетание нескольких признаков**.

1. Приведение своих дел в порядок – раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок. Делает последние приготовления.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворённость – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется – может показать, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.
8. Бессонница.

## **ВОЗМОЖНЫЕ МОТИВЫ**

**Поиск помощи** – большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).

**Безнадежность** – жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны на всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

**Множественные проблемы** – все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.

**Попытка сделать больно другому человеку** – «Они ещё пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесёт с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.

**Способ разрешить проблему** – человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

## **КАК ПОМОЧЬ**

**ВЫСЛУШИВАЙТЕ** – «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа «Ну, всё не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Давайте ему возможность высказаться. Задайте вопросы и внимательно слушайте.

**ОБСУЖДАЙТЕ** – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийство, тогда как избегание этой темы увеличивают тревожность, подозрительность к собеседнику.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ** к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутивное упоминание или угрозу следует воспринимать всерьёз. Подростки часто отрицают, что говорили всерьёз, пытаются высмеивать собеседника за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьёз.

**ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ** – обобщайте, проводите рефрейминг – «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмёшь? Что тогда произойдёт? А что, если ты промахнёшься? Кто тебя найдёт? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придёт? Недосказанное, затаённое вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

**ПОДЧЁРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ** – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто ещё мог бы помочь в этой ситуации.

## **ТЕЗАУРУС**

**ЗАВЕРШЁННОЕ САМОУБИЙСТВО** – сознательное лишение себя жизни.

**ПОПЫТКА САМОУБИЙСТВА** – серьёзная попытка самоуничтожения, которая могла привести к смерти.

**СУИЦИДАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ** – саморазрушительный поступок, который, однако, не мог стать причиной смерти.

**УГРОЗА САМОУБИЙСТВА** – высказывание, которое раскрывает желание самоуничтожения. Даже если это сказано в шутивном тоне или с целью привлечь внимание, к этому следует относиться серьёзно. Обычно подростки именно в разговоре высказывают свои мысли о самоубийстве.

**ЖЕРТВА УБИЙСТВА КАК ФОРМА САМОУБИЙСТВА** – подсознательный выбор роли жертвы при нежелании брать на себя ответственность за свою смерть.