**«Не позволяйте им уходить»**

**Устали бороться**

Почему они уходят? А вдруг и ты в этом виноват? – вот вопросы, которые чаще других мучают родственников, родителей. Как правило человек принимает решение об уходе из жизни, когда накапливается комплекс причин и одна из них переполняет чашу терпения. Последней каплей может быть даже природа: пик суицидов приходится на май и ноябрь. Связано это с солнечной активностью. Весной лучи небесного светила подавляют адаптационные способности организма, повышают возбудимость и вспыльчивость, а осенью отсутствие света, наоборот, вгоняет человека в глубокую депрессию. Человек перестает реально оценивать события и реагировать на них адекватно, любая проблема кажется неразрешимой. Среди причин и поводов суицида выделяют несколько групп. Прежде всего личностно-семейные конфликты (несправедливое отношение со стороны родственников, окружающих, оскорбления, обвинения, унижения); а также ревность, супружеская измена, смерть, болезнь близких, одиночество, безответная любовь и т.д. Затем нарушения психического и физического здоровья, например, депрессия, алкоголизм, шизофрения, тяжелые соматические и инфекционные заболевания – опухоли, СПИД, туберкулез и другие. Одна из причин – конфликты, связанные с антисоциальным поведением: боязнь судебной ответственности или иного наказания, позора; самосуждение за неблаговидный поступок. Наконец, конфликты в профессиональной или учебной сфере: несостоятельность, неудачи на работе или учебе, падение престижа, потеря работы, выход на пенсию…

**Самоубийство как причина смерти уступает только сердечно-сосудистым заболеваниям, опухолям и болезням органов дыхания**

Самолмппронгена

Мужчины сводят счеты с жизнью главным образом из-за социальных неурядиц: неустойчивого полождения в обществе, страха перед совершенным преступлением или проступком, а женщины – из-а неустойчивости личной жизни.

Риск суицида в значительной степени связан даже с социально-демографическими факторами – полом, возрастом, вероисповеданием, профессией, социальным и семейным положением. Мужчины кончают с собой в 3 раза чаще, чем женщины, однако суицидальных попыток среди женщин в три раза больше. Большая «успешность» суицидов у мужчин связана с «использованием» «серьезных» способов совершения – самоповешение, применение холодного и огнестрельного оружия, тогда как у женщин преобладает самоотравление. Чем старше человек, тем больше вероятность, что он доведет до конца свою попытку уйти из жизни. Число суицидов намного выше среди людей разведенных, потерявших супруга, не имеющих детей, живущих отдельно, безработных, а также среди лиц со средним и высоким социальным уровнем – врачей (особенно хирургов, анестозиологов), юристов, музыкантов, руководителей разного ранга. Уровень самоубийств намного ниже в странах с традиционным укладом и сильным влиянием религии, особенно у католиков и мусульман. Вероятность суицида резко (в 64 раза!) возрастает, если человек уже совершал суицидальные попытки в прошлом. Поэтому каждое, даже «несерьезное» демонстративное заявление надо рассматривать как элемент или предшественник суицида завершенного.

**Чего нельзя делать, чтобы не спровоцировать попытку суицида:**

* избегать обсуждения этой темы с человеком, думающим о самоубийстве, шутить, рассказывать анекдоты из области черного юмора, иронизировать на эту тему;
* разговаривать командным, директивным тоном;
* давать оценку происходящему, высказывать моральное и социальное осуждение «как тебе не стыдно говорить такие вещи?», « а о семье твы подумал?» и т.д.;
* считать, что человек таким образом валяет дурака или пытается манипулировать окружающими.

**Что делать, чтобы предотвратить суицид**

**Если кто-то доверительно говорит, что думает о никчемности существования, самоубийстве, или вы замечаете в поведении человека какие-то признаки, намекающие на это. Постарайтесь обсудить ситуацию. Расспросите, какова причина подобных мыслей, какие чувства тревожат, дайте человеку выговориться, попробуйте вместе найти пути выхода из кризиса, предложите помощь. Ваше сочувствие покажет, что вы не осуждаете собеседника. Не спешите высказывать свое мнение, а тем более поучать, умейте выслушать до конца. Проводите с расстроенным человеком как можно больше времени, не оставляйте его в одиночестве. Беседуйте на равных, спокойно. Обсудите ситуацию с другими членами семьи. Не старайтесь любым путем добиться обещания «никогда» этого не делать». Узнайте, были ли какие-то приготовления, например, приобретены средства для самоубийства. Уберите из дома потенциально опасные предметы – большие количества лекарств, бытовые яды, технические жидкости, если в опасности мужчина – холодное и огнестрельное оружие. Хорошо, если вы вместе с этим человеком обратитесь к врачу – психиатру или психотерапевту.**

**Самое слабое звено**

Подростку жить несравнимо труднее, чем взрослому: ему необходимо за короткий период многому научиться, заявить о себе, завоевать место среди сверстников, освоить новые социальные роли. Его могут ранить такие вещи, которых взрослый даже не замечает, - обидное слово, неудачная шутка, неуспех в соревнованиях, изменения внешности и т.д. К традиционным причинам детских самоубийств относят неурядицы в школе, проблемы с родителями, несчастную любовь, неумением наладить контакт со сверстниками. А поводом нередко становится совершенно незначительное, по мнению взрослых, событие.

У детей и подростков еще не выработано понятие смерти, они не могут поверить, что это конец всему. В детском восприятии (а это и «дети» 16-17 лет) самоубийство должно происходить следующим образом: «Я глотаю таблетки, меня начинают хоронить, все плачут, осознают, как были несправедливы, какое сокровище потеряли. И в этот момент из гроба встаю я – живой и невредимый…».

 **Подростковые самоубийства имеют особенность** – они социально «заразны». Стоит одному совершить суицид, как его примеру следуют другие. Серьезным поводом служит самоубийство или трагическая смерть кумира. Например, после гибели солиста группы «Иванушки Интернешенел», его примеру последовали как минимум три девушки. Риск суицида возрастает, если подросток плохо учится, испытывает состояние депрессии, употребляет алкоголь и другие психотропные средства, попадает в секту. В группе риска также нередко оказываются очень одаренные дети, дети, жертвы насилия, беременные школьницы, подростки, уже пытавшиеся покончить с собой.

**Не пропустите сигнал**

Потенциальные самоубийцы часто во всеуслышание заявляют о своем намерении. Могут сказать прямо: «Завтра меня уже не будет», а могут и вскользь, как бы продолжая собственные мысли: «Без меня в этом мире ничего не изменится», «Ты веришь в переселение душ» Когда-нибудь я вернусь в этот мир, и мы с тобой встретимся «. А вот несколько фраз, которые психотерапевты называют косвенными угрозами и которые сразу же должны насторожить окружающих: «надоело», «сыт по горло», «больше ты меня не увидишь», «пожил – и хватит», «хочется положить всему этому конец», «ненавижу себя, все и всех», «если мы больше не увидимся, спасибо за все».

 Люди подолгу вынашивают мысль о суициде и тщательно продумывают свой уход. Они стараются сделать все красиво и нередко в последние дни или даже минуты приводят «земные «дела в порядок: спешат вернуть долг другу, мирятся с «врагом». Бросаются убирать свою комнату, пишут письма друзьям и родным. Среди молодых людей часто встречаются такие «приготовления», как раздача ценных личных вещей, любимых дисков, одежды, книг, магнитофонов…

 В таком случае нужно немедленно принимать меры: показать человеку, что его любят, что он нужен, что неудачи временны, а плохое настроение бывает у всех. Иногда несколько простых сердечных слов спасают жизнь. Произнести их должен любой, кто окажется рядом, - родители, супруг, друзья или посторонний человек.

 Большинство самоубийц перед трагедией подсознательно подают сигналы, на которые близким необходимо обращать внимание. Робкий вдруг превращается в дерзкого искателя приключений, деликатный – в неуправляемого хулигана, а жизнерадостный становится отчужденным, недружелюбным и безразличным. Он погружен в себя, не желает общаться, смотрит долго в стену, нередко перестает следить за собой, много рассуждает о смерти и самоубийстве или делает туманные намеки на то, как мог бы умереть и как его семье, близким друзьям было бы лучше без него. Может даже угрожать покончить с собой. Внезапно начинает рассуждать о завещании и собственных похоронах. Подобные высказывания всегда надо воспринимать

всерьез. Это действительно признак опасности.

 Человек, находящийся в состоянии кризиса, нуждается в проведении так называемого кризисного вмешательства – комплекса мер, направленных на выход из этого состояния и снижение суицидального риска. Обычно достаточно несколько встреч с пациентом, которые психиатр или психотерапевт проводит амбулаторно. Иногда может потребоваться госпитализация в психиатрический стационар.



**Куда обращаться?**

В Минске – в любой из психотерапевтических кабинетов при городских поликлиниках или городской центр пограничных состояний и психотерапии. При таком обращении гарантируется анонимность, неразглашение факта обращения и отсутствие

других нежелательных социальных последствий.