

# ЧТО ТАКОЕ СУИЦИД?

Почему люди добровольно уходят из жизни?

Если человек лишает себя жизни, он думает только о себе. Думает, что разом выплечиться от всех страданий и разочарований, он не задумывается о том, на какие душевные муки обрекает близких ему людей, ему безразлично, что их всю оставшуюся жизнь будет мучить чувство вины за то, что они не все сделали, чтобы спасти его. Он не осознает, что это только момент, и надо иметь мудрость и мужество пережить его, потому что впереди вся жизнь.

Существует определенная классификация суицидов:

**Холодный суицид** – это когда человек действительно хочет умереть, то есть не хочет жить;

**Суицид, который является определенной игрой**, то есть человек до конца уверен в том, что его спасут, он просто хочет обратить на себя внимание (этот вид суицида больше всего распространен среди молодежи);

**Суицид, как способ уйти от проблем.**

У студентов причиной самоубийства может стать *ряд проблем*, таких, как:

Сложность адаптации к новым условиям, отсутствие дома (защиты),  
Коммуникативные сложности, резкое падение самооценки во время учебы,  
Проблемы скученности в общежитии, невозможность побыть наедине с собой, своими проблемами,  
Ранние браки и неудачный любовный опыт.

Известно, что одной из основных проблем, связанных со сверстниками, особенно противоположного пола, является чрезмерная зависимость от другого человека, что возникает, обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из-за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними. В этом случае часто бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми и необходимыми (по типу «я не могу жить без тебя»), что любое охлаждение в привязанности, а тем более измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

# ВНИМАНИЕ!

Как же узнать о том, что ваш друг или знакомый хочет совершить попытку самоубийства?

## **Вот основные признаки суицидальных намерений:**

Депрессия (тоска, отчаяние, отсутствие аппетита, безразличие, бессонница).

Устные или письменные намеки (включающие в себя рассуждения о самоубийствах, рассказы о своих проблемах, просьбы о помощи или предпочтение пессимистических, мрачных или суицидных тем в искусстве, литературе и беседах).

Социальная изоляция, уход в себя (отсутствие поддержки сверстников).

Проблемы в учебе (низкая успеваемость, прогулы, опоздания).

Поведение, направленное на саморазрушение (попытки самоубийства, членовредительство, безрассудство, частые происшествия).

Употребление алкоголя и наркотиков – это повышает вероятность действий, совершаемых под воздействием внезапных импульсов.

Вызывающее поведение (уходы из дома, преступность, сексуальная распущенность, нежелательная беременность).

Внешний вид (безразличие к своему внешнему виду, небрежность в одежде).

Беспокойное поведение (частые смены настроения).

Жалобы на здоровье.

Поглощенность темами смерти.

Раздаривание ценных вещей и составление завещания.

Недавнее самоубийство (потеря) друга или близкого родственника.

Если вы заметили несколько из перечисленных признаков, то обязательно поговорите со своим другом или знакомым. Если он не хочет раскрыться перед вами, посоветуйте обратиться к специалисту. Чаще всего нам недостает банального внимания! Предоставьте этому человеку свое внимание, причем не старайтесь давать советы и не оценивайте его.

Попробуйте принять его и его действия, как данность – он такой и может сам выбирать стиль своего поведения. Если потребуются, то не пожалейте своего времени на то, чтобы просто побыть рядом с этим человеком, подержать его за руку и позвольте ему поплакать (если он захочет). Этого может оказаться достаточно, чтобы человек не решился на последний, страшный шаг.

Многие из вас слышали, что все известные мировые религии не одобряют суицид и даже не разрешают хоронить самоубийц на общих кладбищах. Этому есть объяснение. С точки зрения религиозного человека – жизнь, это Божий дар, а самоубийца «швыряет божий дар в лицо Богу». Подумайте об этом!

И помните, что если есть ВХОД, то обязательно ВСЕГДА есть ВЫХОД!