

Вроно Е.М.
ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ САМОУБИЙСТВА
ПОДРОСТКОВ
РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОДРОСТКОВ
Книга № 1

Что такое суицид?

В этой книге мы будем обсуждать очень трудную проблему. Мы попробуем разобраться в том, что такое суицид и суицидальная попытка, мы попытаемся научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, мы узнаем, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода. Ведь суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, от-вергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее 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 информация достоверная. В этой главе ты получишь информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

Важная информация № 1. Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи. Суицид является “убийцей № 2” молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, до-рожные 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.

Национальный статистический центр здравоохранения США подсчитал, что в 1992 году жертвами суицида стали 5000 молодых людей, и многие эксперты полагают, что цифра эта занижена. Наряду с суицидами, которые по ошибке именуется “случайной смертью”, совершается немало суицидов, о которых информация в полицию не сообщается. Многим родителям тяжело признаваться в том, что их сыновья и дочери покончили с собой *).

Иногда смертный случай признается суицидом лишь в том случае, если 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, по-этому в графу “суицид” попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид “молодеет”: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети. В последующие десять лет число суицидов будет быстрее всего расти у подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет.

Важная информация № 2. Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, 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 дела всегда.

Важная информация № 3. 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 добьется 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.

Важная информация № 4. Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на “суицидальные” темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т.д. Некоторые родители, учителя, психологи избегают слова “суицид”, потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти.

На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы во-все не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Если твоя знакомая, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидальноопасными.

Важная информация № 5. Суицид не передается по наследству.

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детей действует так называемый “фактор внушения”:

родители, дескать, плохому не научат. Разумеется, дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

Важная информация № 6. Суициденты, как правило, психически здоровы.

Поскольку суицидальное поведение принято считать “ненормальным” и “нездоровым”, многие ошибочно полагают, что суициденты “не в себе”. Суицидентов путают с теми, кто психически болен. Есть даже точка зрения, будто суициденты опасны не только для самих себя, но и для других.

Да, суициденты могут вести себя как “психи”, однако их поведение не является следствием психического заболевания. Их поступки и мысли неадекватны лишь в той степени, в какой неадекватным оказалось их положение. Кроме того, в большинстве

своим суицидентам не представляют опасности для других. Они могут быть раздражены, но их раздражение направлено исключительно на себя.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически большими не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большинство из них находится в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться не-

адекватностью.

Психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения жизнь их превращается в пытку – однако твои друзья и знакомые, в большинстве своем, к этой категории не принадлежат.

Важная информация № 7. Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее у нас принято от них “отмахиваться”. “Он шутит”, – говорим или думаем мы. – “Она делает вид”, или: “Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!” Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

Важная информация № 8. 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 хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлечь к себе внимание. Вместо этого, обрати внимание на то, что говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, заговорив о суициде.

Исходя из того, что если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит живется ему и в самом деле не сладко. Значит, он решил на отчаянный шаг. Даже если он просто “делает вид”, хочет обратить на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

Важная информация № 9. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.

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.

Наверно, 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”.

Важная информация № 10. 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 многие тысячи. 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.

Важная информация № 11. Самоубийство может совершить каждый.

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, тип "суицидо-опасного подростка" установить невозможно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальному настроению ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе ни дома.

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге не грозит суицид, потому что у нее все есть: деньги, машина, друзья, мощные "тряпки". Но благополучие – вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег и что они, по-твоему, чувствуют.

Важная информация № 12. Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск.

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время – 80-100 дней после первой попытки.

После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, "берет свое", появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы "вернуть" к себе внимание окружающих.

Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторная попытка расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать суицидальную попытку номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой попытки одумался и "пошел на поправку", – он же в это самое время задумал второй суицид активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: "Ничего, скоро все это кончится".

Информация № 13 – самая важная: друг может предотвратить самоубийство!

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если бы он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно по-тому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не поговоришь с родителями, учителями или друзьями. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицидальную попытку. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может, и ты сам) задавал вопрос: “Зачем ей было умирать?” или “Зачем ему было так поступать со своей семьей?”

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: “Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?” Тебе это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать ведь не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда. Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Откуда мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид в прошлом году, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли?

Большой частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами пополудни и полночью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их скорее всего найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, – тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

Для того, чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии. Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

1. Нам нужно, чтобы нас любили.
2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:

1. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.
2. Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”.

Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые

подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь также, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

Потребность любви. Для того, чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

- потребность быть любимым;
- потребность любить;
- потребность быть частью чего-то.

Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, “невовлеченность”. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время самое главное? Ты угадал – Друг.

Подумай сам. Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому что “тебя никто не любит”, и вдруг ты начинаешь ощущать чью-то ласку, заботу, с тобой говорят, тебя слушают – и у тебя появляется проблеск надежды. Если же тебя преследуют мысли о смерти, потому что ты сам никого не любишь, то теплые чувства по отношению к тебе могут оказаться заразительными: под их воздействием может растаять и твое холодное сердце. Если же ты хочешь покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда “не вписываешься”, бывает достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

Окружение – это то место, где ты находишься “в окружении” других. Такие “окружений” у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе “Окружений” может быть еще больше, например: работа, церковь или баскетбольная площадка. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь.

Самооценка – это то, как ты оцениваешь себя сам.

На чем основывается наша самооценка?

- Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на нашу самооценку.
- Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

- твои родители тебя хвалят;
- ты завалил экзамен;
- твои друзья “за тебя горой”;

учитель физкультуры кричит на тебя;
ты считаешься самой хорошенькой девушкой в классе;
кто-то назвал тебя “психом”;
тебя избрали в совет класса;
ты подвел приятеля.

Если тебя окружают симпатичные люди, и ты с ними ладишь, значит ты положительно относишься к самому себе. В этом слу-чае тебе живется отлично. Но так бывает далеко не всегда. Со-всем не всегда нас окружают исключительно симпатичные лю-ди, совсем не всегда мы со всеми ладим. Жизнь – это “плюсы” вперемежку с “минусами”.

Давай вообразим, что все твои отрицательные факты и эмоции – это многопудовые гири. Попробуй-ка, надень такую гирю на шею! Если неприятности – это гири, то “приятности” – разно-цветные воздушные шары, каждый из которых способен в лю-бой момент поднять наше настроение. Теперь подставим эти ги-ри и воздушные шары в нашу формулу.

Жизнь начинает казаться особенно тяжелой, когда подросток не видит выхода, когда ему кажется, что он в тупике. Психологи называют такие проблемы “три Н”: непреодолимые, нескон-чаемые, непереносимые. Когда подросткам кажется, что они не могут преодолеть трудности, когда они полагают, что несчастья будут их преследовать постоянно, когда они боятся, что не смо-гут дальше переносить охватившую их тоску, тогда суицид ста-новится для них спасительным средством.

Отчаявшиеся подростки вынуждены также бороться с тремя “Б”: беспомощностью, бессилием и безнадежностью, и тогда не-избежно приходят к мысли о том, что они ни на что не годы, от-чего отчаиваются еще больше.

Жизнь – это воздушные шары вперемежку с гирями: первые уносят нас в небо, вторые тяжким грузом виснут на ногах. Мо-лодые люди с суицидальными настроениями считают, что в их жизни больше гирь, чем воздушных шаров. Три “Н” и три “Б”. столь свойственные подросткам, наводят их на мысль о том, что встающие перед ними проблемы неразрешимы и что неудачи будут преследовать их всю жизнь. Вот когда им покажется, что они сгибаются под весом неразрешимых проблем, что пробле-мам этим не будет конца, им и может прийти в голову мысль о самоубийстве.

Заботливый друг, который появляется тогда, когда жизнь ка-жется особенно тяжелой, и выполнит роль воздушного шара. Друг, который готов тебя выслушать, снять тяжкий груз с тво-их плеч, решить многие проблемы, прежде казавшиеся нераз-решимыми. Эту же роль друг выполнит, если сведет тебя с тем, кто сможет оказать профессиональную помощь.

Чувства воздействуют на поведение. Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены. Вспомни время, когда тебе казалось, что все идет хорошо, когда настроение у тебя было лучше не придумаешь. Надо полагать, в это время ты и уроки не прогуливал, и домашние задания делал вовремя, и контроль-ные хорошо писал. Если ты играл в школьной команде, и кон-трольные хорошо писал. Если ты играл в школьной команде, то у тебя и тут наверняка все получалось. Скорее всего, ты не ссо-рился с одноклассниками и родителями. Словом, вел себя, как человек, которому все в удовольствие.

Когда настроение хорошее, мы и улыбаемся чаще, и терпимее относимся к тому, что, быть может, нам не совсем по душе. Ко-гда настроение хорошее, когда нам кажется, что “жизнь скла-дывается”, мы более энергичны. Положительный заряд энергии помогает нам хорошо учиться, в полную силу работать, нахо-дить контакт с одноклассниками и сослуживцами.

Когда же жизнь не складывается, у нас вырабатывается нега-тивное отношение к действительности. В наших словах и по-ступках отражаются наше горести, страхи, наше раздражение. В такое время и в школе, и дома у нас почти наверняка возникает немало проблем. Мы то и дело лезем в драку, все нас раздража-ет. Всё и все. Оттого, что мы

недовольны собой, мы ведем себя так, словно ненавидим весь мир. У нас угрюмый, недовольный вид. Если мы злимся и говорим гадости, все от нас отворачиваются. Вспомни время, когда у тебя были неприятности. Может, ты по-ссорился с другом или с любимой девушкой, может, потерял ра-боту, а может, повздорил с отцом. Какие чувства ты тогда испы-тывал? Как себя вел? В твоём поведении нашли отражение твои чувства?

Всякое поведение имеет цель. Вы когда-нибудь наблюдали за маленьким мальчиком, который начинает хныкать и капризничать, потому что устал и хочет спать? Малыш, который еще утром весело и трогательно улыбался, сейчас, когда пора укла-дываться, превратился в форменное чудовище.

Подростки, которые подумывают о самоубийстве, чем-то напо-минают этого уставшего малыша. Они не в состоянии говорить о своих чувствах и переживаниях и слова заменяют действием. Сознательно или бессознательно, но они надеются с помощью суицидальной попытки привлечь к себе внимание.

Эта потребность во внимании – нечто большее, чем слова: “По-смотри на меня. Люби меня. Найди меня”. Для молодого чело-века это сигнал о помощи. Суицидальные подростки не могут сказать: “У меня неприятности. Одному мне не справиться. Я веду себя так, словно собираюсь убить себя, потому что хочу, чтобы кто-то вмешался в мои суицидальные планы”.

Если считать, что во всяком поведении прослеживается какая-то цель, то цель суицидальной попытки – дать сигнал бедствия, объявить во всеуслышание, что на самом деле совершить само-убийство подросток вовсе не хочет.

!Помни!

Что бы не говорил тебе твой друг о желании умереть, на самом деле смерти он не хочет. Он хочет помощи. Какие бы продуман-ные суицидальные планы не вынашивала твоя подруга, на са-мом деле умирать она не хочет. Она хочет, чтобы кто-то сказал ей, что жить не так уж и плохо. И этим “кто-то” можешь стать ты.

Как распознать признаки суицида?

Внимание следует обращать на тех друзей и знакомых, которые вдруг начинают странно, непривычно вести себя. Большинство суицидентов словно бы выставляют перед собой “предупреж-дающие знаки”. Знаки эти – их крик о помощи.

Угроза совершить суицид. Как правило, суицидальные подрост-ки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни. Прямую угрозу не переосмыс-лишь, различным толкованиям она не поддается. “Я собираюсь покончить с собой”, “В следующий понедельник меня уже не бу-дет в живых”... К прямым угрозам, даже если в них ощущается надрыв, относиться следует крайне серьезно. Делиться с тобой мыслями о самоубийстве ради “красного словца” или с целью розыгрыша едва ли кому-нибудь придет в голову.

Косвенные угрозы, многозначительные намеки уловить труд-нее. Если твоя подруга скажет: “Без меня жизнь хуже не будет” или “Иногда хочется со всем этим покончить раз и навсегда”, или “Господи, как жить-то надоело!”, то как прикажешь ее по-нимать: она собирается покончить с собой или же у нее просто день не задался? Косвенные угрозы нелегко вычленишь из раз-говора, иногда их можно принять за самые обыкновенные “жа-лобы на жизнь”, которые свойственны всем нам, когда мы раз-дражены, устали или подавлены.

К прямым и косвенным угрозам следует относиться очень вни-мательно, хотя косвенные угрозы распознать бывает довольно сложно. По счастью, “предупреждающие знаки” угрозами не ог-раничиваются.

Словесные предупреждения. Не исключено, что твой родственник или знакомый задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:

- “Я решил покончить с собой”.
- “Надоело”. Сколько можно! Сыт по горло!”
- “Лучше умереть!”
- “Пожил – и хватит!”
- “Ненавижу свою жизнь”.
- “Ненавижу всех и всё!”
- “Единственный выход – умереть!”
- “Больше не могу!”
- “Больше ты меня не увидишь!”
- “Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, я и вернусь в этот мир!”
- “Если мы больше не увидимся, спасибо за все”.
- “Выхожу из игры. Надоело!”

Резкие изменения в поведении. Когда люди вдруг начинают вести себя непривычно, это верный знак того, что с ними что-то неладно. Помни: мы ведем себя в зависимости от того, что в данный момент чувствуем. Потенциальные суициденты обычно грустны, задумчивы или же взвинчены, озлоблены, часто ненавидят сами себя. в поведении и внешнем виде тех, кто вынашивает планы самоубийства, проявляются их отрицательные эмоции. Обратите внимание на изменение в поведении ваших родственников и знакомых по следующим параметрам.

Питание. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят “в три горла”. Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

Сон. В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в “сов”: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

Школа. Многие учащиеся, которые раньше учились на “хорошо” и “отлично”, начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

Внешний вид. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Они не причесываются, неряшливо одеваются и даже перестают принимать по утрам душ. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, они ходят в мятой и грязной одежде, и, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

Активность. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

Стремление к уединению. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни. Иногда они стараются уйти незаметно, чтобы никто из присутствующих не обратил внимание на их отсутствие. Иногда они ведут себя так, словно жизнь им опостылела, и всем своим видом дают понять, что все и всё им надоело. Если твой вполне общительный друг неожиданно, непонятно по какой причине, замыкается в себе, отказывается встречаться с одноклассниками, значит у него могли появиться мысли о смерти.

Если привычное поведение твоего друга почему-то вдруг изменилось, если прошло уже несколько недель, а ты его не узнаешь, значит с ним что-то произошло. Главные слова тут

“изменится” и “почему-то вдруг”; существенно в данном случае не то, что он ведет себя не так, как следует, а то, что он ведет себя не так, как вел раньше. Тебе, например, может не нравиться, что твой друг любит поспать и раньше полудня не встает никогда, однако та-кого рода привычки – вовсе не свидетельство того, что он пере-станет по ночам спать, ни с того ни с сего превратится в нервно-го, вспыльчивого непоседу, который не находит себе места, – у тебя будут все основания волноваться.

Тяжкая утрата. К мыслям о самоубийстве подростков может подтолкнуть смерть близких: родителей или братьев и сестер. После такой утраты жизнь подростка меняется самым решительным образом, теперь ему приходится не только примириться с потерей любимого человека, но и заделать брешь, которую эта потеря проделала в его жизни. Некоторые подростки вообще не могут себе представить, как они будут жить дальше без отца или матери, брата или сестры.

Потери, от которых страдает твой друг, не ограничиваются смертью близких. Некоторые подростки начинают задумываться о самоубийстве после ссоры с любимой девушкой или пере-жив развод родителей.

Иногда молодые люди не хотят больше жить, если перенесли тяжелую болезнь или если попали в аварию, которая их обез-образила.

Помни, каждый переносит утрату по-своему. Потеря, которая тебе может показаться незначительной, для твоего друга будет невозможной; изменив всю его последующую жизнь, такая потеря может подтолкнуть его к самоубийству.

Раздача ценных вещей. Люди, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, которые очень многое для них значат. Если твой друг подумывает о том, чтобы совершить суицид, он может начать раздавать свои любимые компакт-диски, видеокассеты, плакаты.

Подростки известны своей щедростью, но если тебе дарят ка-кую-то ценную вещь без всякого повода и если подарки эти твоему другу особенно дороги, это должно вызвать у тебя подоз-рение. Будь начеку, если при этом твой друг скажет: “Мне эта вещь больше уже не понадобится” или “Я хочу, чтобы у тебя что-то осталось от меня на память”.

Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым пе-ред смертью “привести свои дела в порядок”. Одни кинутся убирать дом, другие поспешат расплатиться с долгами, сядут за письмо, на которое должны были ответить давным-давно, или же захотят вернуть вещь, взятую у приятеля, вымыть пол в комнате, разобрать бюро или письменный стол. Во всех этих по-ступках нет ничего подозрительного; напротив, сам по себе ка-ждый из них совершенно нормален и закономерен.

Однако в сочетании с другими “предупреждающими знаками”, такая дотошность может означать, что твой друг долго задер-живаться в этом мире не собирается. Будь особенно настороже, если друг заведет с тобой разговор о завещании, о моргах, кре-маториях и похоронах; если проявит живой интерес к музыке, цветам или похоронным ритуалам.

Агрессия, бунт и неповиновение. Подростки, которые хотят рас-статься с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на ро-дителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их ожиданий. Бывает, они злятся на самих себя, и их гнев проявляется в агрессии, бунте и неповино-вании. Как и всякая перемена в настроении, подобные “взры-вы” должны настораживать. Отвадить они могут не только не-посредственных объектов агрессии, но и тех, на кого эта агрес-сия не направлена.

Никто ведь не хочет иметь дело с раздра-женным, вспыльчивым, непредсказуемым парнем – и в резуль-тате твой друг поневоле окажется в изоляции, от него отвернут-ся как раз те люди, которые могли бы, в случае необходимости, оказать ему реальную помощь. Одиночество же лишь “настраи-вает на суицидальный лад”, отчего твой друг подвергается не-малой опасности попасть в повышенную зону суицидального риска.

Если ты поймал себя на том, что сторонись приятеля только потому, что неожиданно с ним стало сложно иметь дело, задумайся, что с ним происходит. Твой друг и раньше был агесси-вен и неуживчив? Он и раньше грубил родителям, учителям, друзьям? Разве

обычно, когда что-то делается против его воли, ему “на зло”, он грубит? Ты можешь представить себе, отчего твой друг пребывает в таком раздражении? Если ответы на все эти вопросы отрицательны, значит он попал в беду, думает о суициде и взывает о помощи. Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя “на грани риска”. Они сломя голову носятся на ма-шинах, велосипедах и мотоциклах. Где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях – они везде едут на пределе скорости и риска. Некоторые даже имеют при себе огнестрельное оружие и, строя из себя лихих гангстеров, безза-ботно размахивают пистолетом, направляют дуло себе в лоб, за-являют, что “шутят”, – и демонстрируют наигранное хладно-кровие.

Некоторые молодые люди, находящиеся в группе суицидально-го риска, перестают заботиться о своем здоровье. Они могут на-чать много курить и пить или употреблять наркотики, либо со-вмещать наркотики с алкоголем.

Бывает, что суицидальные подростки, в особенности девушки, начинают голодать. Те, кто страдает анорексией, перестают есть совсем или же едят очень мало, на пределе возможного. Тех, у кого булимия, рвет после каждого приема пищи. Бытует мнение, что эти девушки голодают и доводят себя до изнеможения, по-скольку стремятся любой ценой “сохранить фигуру”, однако многие психологи и психотерапевты видят в этих нарушениях приема пищи не столько желание похудеть, сколько крик о по-мощи.

Если твой спокойный и выдержанный друг начинает вдруг рис-ковать или намеренно вредит своему здоровью, не исключено, что он задумал совершить самоубийство.

Потеря самоуважения. Бывают дни, когда любой подросток ощущает себя самым уродливым, самым неуклюжим и самым глупым существом на свете. Однако такое “самобичевание” длится обычно не долго. Происходит какая-то приятная неочи-данность, и самобичевание сменяется самовосхвалением, все встает на свои места. Как правило, у молодых людей хватает самоуважения и самоуверенности, что позволяет им пережить тяжелые времена и перемены настроения, которым они так подвержены.

Совсем другое дело – подростки, которые самоуважение утрати-ли. Вид у них такой, будто они что-то потеряли. Spина – вопро-сительный знак. В глаза собеседнику не смотрят. Говорят фразы типа: “Ничего у меня не получается”, или “Какой я дурак!”, или “Никому я не нужен”. Самое ужасное, что они сами верят в то, что говорят. Впечатление такое, будто они совершенно не верят, что кто-то относится к ним иначе.

Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

Запомни эти предупреждающие знаки!

Если твой знакомый

угрожает покончить с собой,

демонстрирует неожиданные смены настроения,

недавно перенес тяжелую утрату,

раздает любимые вещи,

приводит дела в порядок,

становится агрессивен, бунтует, не желает никого слушать,

живет на грани риска, совершенно не бережет себя или,

утратил самоуважение, –

то это значит, что он, очень возможно, рассматривает мысль о совершении суицидальной попытки.

Кто из подростков входит в “группу риска”?

Кто подвергается риску? Хотя определить, какой тип людей “суицидоопасен”, невозможно, мы знаем, что одни подростки подвергаются большему риску совершить самоубийство из-за специфических ситуаций, в которых они оказались, и специфических проблем, которые перед ними стоят. Вот кто находится в зоне повышенного суицидального риска:

депрессивные подростки,
подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками,
подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи,
одаренные подростки,
подростки с плохой успеваемостью в школе,
беременные девочки,
подростки, жертвы насилия.

Взятая в отдельности, сама по себе, каждая из этих ситуаций или проблем вовсе не означает, что подросток, с ней столкнувшийся, обязательно окажется в зоне повышенного суицидального риска. Однако такого рода проблемы, безусловно, осложнят ему жизнь. У молодого человека, находящегося под прессом хотя бы одной из этих ситуаций или проблем, может не оказаться эмоциональных, умственных или физических сил противостоять любым другим неприятностям. И тогда суицид может стать для него единственным приемлемым выходом.

Если тебе известны “предупреждающие знаки” суицида, если ты знаешь, какие группы подвергаются большему, а какие – меньшему суицидальному риску, ты можешь решить, к кому из твоих друзей следует отнестись с большей заботой, вниманием и пониманием. Ты также сможешь определить, кому из друзей понадобится помощь, если им будет угрожать опасность суицида.

Депрессивные подростки. Депрессия и желание покончить с собой – не одно и то же. Можно страдать от депрессий, но о суициде даже не помышлять. В то же время большинство суицидальных подростков объединяет склонность к депрессиям. Подавленности предшествует обычно ощущение грусти, нередко безотчетной, и безысходности.

Почти все молодые люди время от времени испытывают тоску и меланхолию. Перепады настроения свойственны молодежи, однако продолжают эти перепады день-два, не больше. Так называемая ситуационная депрессия напрямую связана с тем, что произошло или происходит в жизни подростка: юноши и девушки живо реагируют на плохие отметки, на ссоры с друзьями и подругами, на семейные неурядицы, на потерю работы. Подростки, которые сталкиваются не с одной, а с несколькими проблемами одновременно, впадают в депрессию, утраивают способность находить выход из создавшейся ситуации.

Депрессия может подтолкнуть молодых людей к совершению суицидальной попытки, поскольку впадшие в депрессию подростки часто думают, что их несчастьям не будет конца. Им кажется, что они попали в полосу невезения, что “дальше будет только хуже” и что выхода из создавшегося положения нет и быть не может. Им представляется, что та жизнь, которую они ведут теперь, будет продолжаться всегда. Выходом из этого состояния безысходности может стать суицид.

Впавшие в депрессию подростки теряют интерес к жизни, к людям, которые их окружают. Они перестают общаться с друзьями, перестают делать то, что раньше делали с интересом. Вид у них грустный, подавленный, они много спят, разговаривают обычно тихим, усталым голосом. Впечатление такое, будто жи-вут они через силу. Они вовлечены в порочный круг: депрессия ведет к отчуждению, отчуждение порождает тоску, тоска – но-вый виток депрессии. И чем дольше длится этот цикл, тем больше риск, что подросток, пытаясь покончить с меланхолией и одиночеством, покончит с жизнью.

Если твой знакомый находится в подавленном состоянии, это значит, что ему просто нужен друг, который бы его развеселил, заинтересовал, отвлек. Он нуждается в вашем внимании, ведь любовная драма или выговор на работе еще очень свежи в его памяти. Если же он начнет демонстрировать и другие “преду-преждающие” суицидальные признаки или если он входит в со-циальную или этническую группу повышенного риска, значит ему понадобится нечто большее, чем дружеская опека. В этом случае ему не обойтись без друга, который поможет ему найти опытного психотерапевта, чтобы тот, в свою очередь, оказал по-тенциальному суициденту своевременную и квалифицированную помощь.

Подростки – алкоголики и наркоманы. Можно выделить три способа воздействия алкоголя и наркотиков на “депрессивного” подростка:

1. Если подросток в принципе не пьет и не употребляет нарко-тики, но находится в состоянии депрессии и подумывает о суи-циде, выпивка и наркотик могут затуманить его сознание и под-толкнуть к суициду.
2. Если подросток – пьющий и наркоман, выпивка и наркотик могут вызывать у него депрессию и суицидальные мысли.
3. Если родители подростка – алкоголики и наркоманы, то вы-званные этим обстоятельством семейные скандалы и неуряди-цы могут существенно подействовать на психику подростка, подвести его вплотную к суицидальной черте.

Примерно треть совершающих суицид подростков находятся под воздействием алкогольного или наркотического опьянения. Чаще всего подросток не употребляет наркотики, а выпивает – как правило, пиво: оно дешевле и доступнее. Едва ли пиво представляется тебе “смертельным оружием”, однако если под его воздействием твой друг отправляется на тот свет, – оно, согла-сись, ничуть не менее опасно, чем заряженный пистолет.

Большинство молодых людей, совершающих самоубийство под воздействием алкоголя или наркотиков, на самом деле не нар-команы и не алкоголики. Если они выпили или “кольнулись”, то лишь потому, что им плохо. Алкоголь и наркотики затума-нивают сознание, лишают подростков возможности размыш-лять “на холодную голову”.

Суицидальным подросткам, чьи мозги затуманены алкоголем или наркотиками, гораздо легче принять решение уйти из жиз-ни. Они и без того подавлены – под воздействием же алкоголя и наркотиков самоубийство может показаться им единственным средством остановить душевную боль. “Под парами” или “на игле” у них появляется кураж, и они более расположены к рис-ку, чем в трезвом состоянии.

Наркотики и алкоголь пагубно сказываются и на жизни тех подростков, чьи родители – алкоголики и наркоманы. Сами по себе молодые люди могут не быть зависимыми от наркотиков и алкоголя, однако их жизнь полна страданий из-за того, что рас-падается семья.

Среди суицидологов бытует мнение, что большинство подрост-ков, которые либо совершили, либо собираются совершить суи-цид, так или иначе связаны с алкоголем и наркотиками. В эту группу суицидологи включают и тех подростков, которые вы-пили и приняли наркотик прямо перед совершением суици-дальной попытки, и тех, кто пил и “колосся” регулярно, и тех, у кого родители – алкоголики и наркоманы, – всего 75% всех со-вершивших самоубийство молодых людей.

Бывает и так, что твои друзья, которые пьют и “колуются”, но которым суицид не грозит, так увлекутся спиртным и наркоти-ками, что тоже могут оказаться в “опасной зоне”. Они начинают носиться с бешеной скоростью на машине, совершать необду-манные поступки, неосторожно обращаться с огнестрельным оружием. Под воздействием наркотиков и алкоголя такие под-ростки совершают действия, которые могут оказаться несо-вместимыми с их жизнью.

Подростки, уже пытавшиеся покончить с собой, или подростки, в чьей семье совершался суицид. Как правило, подростки пы-таются покончить с собой только один раз в жизни, однако имеются случаи и повторной суицидальной попытки. Происхо-дит это, как правило, примерно через три месяца после преды-дущей попытки. Следи за своим приятелем особенно внима-тельно, когда со времени совершенной им суицидальной попыт-ки прошло три месяца.

Подростки, относящиеся к группе повышенного суицидального риска, остаются суицидоопасными в течение года. Все это время они должны знать: если жизнь опять начнет преподносить не-приятные сюрпризы, им будет на кого опереться.

Рискуют совершить суицидальную попытку и те подростки, в чьих семьях уже кончали с собой. Они ощущают пустоту, боль, тоску, гнев, горе и нередко в том, что их родственник решил уй-ти из жизни, виноватыми считают себя. Иногда депрессия от по-тери близкого человека становится совершенно непереносимой, и подростку начинает казаться, что дальше так жить невозмож-но. Совершивший самоубийство родственник словно бы внушил ему мысль, что самоубийство – выход из безвыходной ситуации, а потому не удивительно, что пережившие утрату близкого че-ловека могут воспользоваться его опытом, решив, что суицид – вполне приемлемый способ выхода из кризиса.

Если у тебя есть друг, в семье которого кто-то недавно покончил с собой, проявляй к нему повышенную заботу и внимание. Сле-ди за “предупреждающими знаками”, внимательно прислуши-вайся к его словам. О том, как этого добиться, ты прочтешь в шестой главе.

Одаренные подростки. С трудом верится, что твои умные, та-лантливые друзья могут столкнуться с проблемами, из-за кото-рых они совершат попытку уйти из жизни. Все дело в том, что одаренные подростки стоят перед необходимостью демонстри-ровать свое преимущество во всех областях жизни, что, естест-венно, накладывает на них немалые обязательства. Многим из них начинает казаться, что любят не их, а награды, призы и по-чести, которых они удостоиваются, способности, которыми они наделены от природы. Поэтому стоит им получить всего одну плохую отметку, занять в спортивном соревновании не первое, а второе место, или еще как-нибудь “доказать”, что дарования их преувеличены, – как они впадают в депрессию, им начинает ка-заться, что они всех подвели, в том числе и самих себя. Чувства стыда и вины за постигшую “неудачу” может подтолкнуть их к мысли о суициде.

Подростки, одаренные в той или иной области, часто бывают излишне дотошными, мелочными; каждый свой шаг они тща-тельно

выверяют, продумывают; им кажется, что любое решение, ко-торое они примут, должно быть единственно возможным, что иного пути, кроме ими избранного, не существует. Им сложно – и даже невозможно – представить себе, что они ошиблись в сво-их расчетах и что следует избрать иной путь.

Такая дотошность, методичность может быть очень опасной, особенно если решение совершить суицид уже принято. Одарен-ные дети могут пойти на этот отчаянный шаг только потому, что они приняли такое решение и никакого другого не сущест-вует.

Подростки с плохой успеваемостью в школе. Подростки, которым учиться трудно и которые поэтому плохо успевают, часто страдают от низкой самооценки и, как следствие, впадают в депрессию. И то, и другое может привести к суициду.

Такие учащиеся могут оказаться и среди твоих друзей. Может даже, они жаловались тебе, что им не хватает способностей. На самом деле, это не дефект, а несоответствие: для обучения таких учащихся необходимы иные методы, которые бы дали им возможность закончить школу и получить профессию.

Поскольку в классе такие учащиеся сталкиваются с особыми трудностями, они находятся в состоянии повышенного стресса. Их самооценка постоянно страдает от язвительных, колких замечаний их одноклассников и учителей, отчего у них может возникнуть ощущение, что они глупы и никогда ничего не добьются.

Всем хочется, чтобы их любили учителя и одноклассники, – отсутствие такой любви может стать тяжкой обузой, избавиться от которой подросток сможет, лишь прибегнув к отчаянным мерам.

Беременность. С каждым годом подростки становятся все более и более сексуально активными, и эти сексуально активные подростки не пользуются противозачаточными средствами. Вот почему нет ничего удивительно в том, что в наше время девушки беременеют все в более и более раннем возрасте. Многие из них – стоит им заподозрить или же убедиться в том, что они беременны, – приходят в ужас и панику.

Большинство из них боятся родительского гнева. Некоторых волнует, что они скажут учителям и друзьям. В том числе и мальчикам, которые за ними ухаживали. Теперь они их, скорее всего, бросят, да или нет? Как беременность скажется на их планах?

Решения, которые им приходится принимать в связи с беременностью (Оставлять или не оставлять ребенка? А если оставлять, то кто будет им заниматься?), также очень неоднозначны. Может оказаться, что девочка не знает, как ей поступить. Она будет бояться, что родители или ее друг принудят ее сделать тот выбор, который представляется ей нежелательным.

Для многих девушек беременность – проблема нерешаемая. Они понимают: беременность – не так вещь, которую скроешь, и считают, что их отношения с родителями и друзьями будут испорчены навсегда. Им кажется, что жизнь не задалась, из чего следует, что смерть – это единственное, что им остается.

Если твоя знакомая говорит тебе, что беременна, предложи ей вместе пойти к кому-то из взрослых, к тому, кто пользуется ее доверием. Очень важно, чтобы в это трудное время она ощущала дружескую поддержку. Ей необходимо внушить уверенность, что она не оказалась в безвыходной ситуации и что ситуация, в которую она попала, на ее будущем никак не скажется.

Слова твоей подруги о том, что забеременела она от тебя, накладывают на тебя немалую ответственность. Прежде всего ей понадобится моральная поддержка. Только ты один делишь с ней бремя ответственности, поэтому нет ничего удивительного, что своими чувст-

вами она хочет поделиться именно с тобой. Ей необходимо поделиться с тобой своими опасениями, вызванными решением, которое ей предстоит принять, а также – своими планами на будущее.

Не исключено, что подруга застанет тебя врасплох. Еще бы, ведь становиться отцом ты вовсе не собирался! Не с родителями же в самом деле разговаривать на тему подростковой беременности! Неизвестно к тому же, как ее беременность скажется на твоём будущем. Тебя не покидает ощущение неловкости, чувство вины, ты понимаешь, что загнан в угол, что тебе предстоит принимать решения, о которых еще совсем недавно ты даже не мог помыслить. Тебе, как и твоей девушке, следует обратиться к кому-нибудь из взрослых. Если ты этому человеку доверяешь, он сможет помочь тебе разобраться в ситуации, в твоих чувствах.

И девушки, и юноши должны знать: в это непростое время им есть на кого опереться. Если ты знаешь (или догадываешься), что твоя одноклассница забеременела, пусть она не сомневается: ты всегда ее выслушаешь, не откажешь связать с кем-то из взрослых; этот человек – отзывчивый, надежный – протянет ей руку помощи.

Подростки – жертвы насилия. Пока твой друг или подруга не признаются тебе, что им – в школе, дома или где-то еще – нанесли физическую, эмоциональную или сексуальную травму, ты, скорее всего, будешь в полном неведении относительно происшедшего. Однако кое-какие улики дадут тебе основание заподозрить, что твой друг или подруга стали жертвой жестокого обращения.

Например, синяки и кровоподтеки на лице и теле твоего друга будут вполне недвусмысленно свидетельствовать о том, что с ним жестоко обращаются. Возможно, твоему другу будет нелегко объяснить, что произошло. Может, он пробормочет что-то невнятное, или, рассказывая, будет прятать глаза, а может, просто скажет, что говорить о побоях не желает.

Наглядным доказательством наличия эмоциональной травмы будут служить заниженная самооценка, а также грубые словесные препирательства между твоим другом и его родителями. Впрочем, молодые люди, которым нанесена эмоциональная травма, держатся обыкновенно робко, застенчиво, словно боясь привлечь к себе внимание. Их приучили к мысли, что они ни на что не способны, глупы и невежественны. Часто поэтому им не хватает уверенности в себе, каждое слово в свою защиту дается им с неимоверным трудом.

Сексуальную травму отследить особенно трудно, поскольку обычно такая травма держится в глубокой тайне. Нанесение сексуальной травмы пугает молодых людей, они теряют почву под ногами, испытывают стыд и чувство брезгливости. Такую травму многие подростки стараются держать в секрете, ибо боятся, что им никто не поверит. Боятся они и того, как бы насильник не расправился с ними или с членами их семьи.

вследствие насилия молодые люди попадают в суицидоопасную зону, поскольку иного выхода, кроме смерти, не видят.

Если ты знаешь или догадываешься, что твой друг стал жертвой жестокого обращения, уговори его обо всем рассказать кому-нибудь из взрослых. Если же твой друг подвергается жестокому обращению, однако довериться взрослому отказывается, это можешь за него сделать ты. Пойди к взрослому, которому доверяешь, и расскажи все, что тебе о твоём друге известно.

Ты прав, выдавать секреты друга нелегко. Твой друг может рассердиться, если узнает, что ты его выдал, злоупотребил его доверием. ведь в случае огласки родителям твоего друга может не поздоровиться.

Если ты беспокоишься, что причинишь своему другу вред, выдав его секрет, имей в виду: жестокое обращение, жертвой которого он регулярно становится, причиняет ему вред гораздо больший. От постоянно наносимых травм подростки несут тяжкий урон, не только физический, но и моральный, и, не видя иного выхода, пытаются уйти из жизни. Многим из них, к сожалению, это удается.

Угроза самоубийства становится реальной. Подросткам не грозит суицид, пока к главной проблеме, к основному страданию не присоединятся другие. Если все у них в жизни идет нормально, одна, даже самая неразрешимая, проблема опасности не представляет.

Но, представь, что будет, если любимый человек твоего друга умрет, родители разведутся, а семья переедет в другой город, как раз когда он перешел в последний класс? Вся его жизнь “пойдет наперекосяк”, он начнет испытывать разного рода “перегрузки”.

Подросткам, находящимся в группе повышенного суицидального риска, потребуется от друзей две вещи. Прежде всего им понадобятся друзья, которые примут их вне зависимости от того, беременны они, талантливы или, напротив, к обучению не спо-

собны. Вне зависимости от того, гомосексуалисты они или нар-команы. И, во-вторых, им понадобятся друзья, которые, когда жизнь от них отвернется, протянут им руку помощи. Итак, если у тебя есть друзья в группе повышенного суицидального риска, ты сможешь им помочь при условии, что будешь находиться с ними в тесном контакте, будешь в курсе того, что происходит в их жизни. Помни, когда ты им нужен больше всего, ты должен быть рядом.

Теперь ты знаешь о суициде очень много чрезвычайно важного. Без информации и правильного понимания происходящего трудно правильно построить свое поведение в кризисных ситуациях.

Для того, чтобы ты полнее и глубже уяснил себе содержание книги, тебе потребуется выполнить следующие домашние задания. Отнесись к заданиям внимательно, не бойся пережить сильные чувства во время их подготовки. Грустные мысли и воспоминания о собственных неудачах, провалах и потерях сделают твой душевный труд нелегким. Однако без этого мы не сможем приступить к книге № 2 нашего курса.

Задание на дом

Вот лишь некоторые из известных нам проблем и ситуаций, которые стали причиной суицидов или суицидальных попыток:

- смерть брата
- возможная беременность
- проблемы с родителями
- смерть отца и продажа семейной фермы
- потеря слуха
- несданный экзамен
- ссора с любимой девушкой / любимым мальчиком
- она не пользуется успехом у мальчиков
- его не включили в сборную школы по легкой атлетике
- проблемы с наркотиками
- нетрадиционная сексуальная ориентация