

## Суицид

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1. Приведение своих дел в порядок – раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, вдруг начинает всё приводить в порядок. Делает последние приготовления.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворенность – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется – может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояния прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
5. Словесные указания или угрозы. Угроза самоубийства – высказывание, которое раскрывает желание самоуничтожения. Даже если это сказано в шутовском тоне или с целью привлечь внимание, к этому следует отнестись серьезно. Обычно подростки именно в разговоре высказывают свои мысли о самоубийстве.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Потеря близкого человека, за которой следует 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 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

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

**ОБСУЖДАЙТЕ** – открытое обсуждение планов и проблем снимет 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 самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к терапевту.

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

**ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ** – обобщайте, проводите рефрейминг (переформирование) – «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 возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя

найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет? Недосказанное, затаенное должно выйти наружу и проговориться. Необходимо помочь ребенку открыто говорить и думать о своих замыслах.

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