**Памятка**

**«Если чувствуешь себя одиноким»**

Чтобы разобраться, что такое одиночество, «справиться» с ним, изменить свою жизнь в любом направлении, нужно в первую очередь очень сильно этого захотеть. Желание справиться с одиночеством, должно стимулировать к действиям.

Есть большая разница между понятиями «быть одному» и «быть одиноким». Ты можешь жить один в хижине, затерянной в лесах и скрытой от цивилизации, и все же быть в мире с собой и своим одиночеством. А можно быть среди толпы людей и знакомых и при этом чувствовать себя одиноким. Чтобы понять, что такое одиночество, нужно выяснить, откуда оно берется, и что является его причиной.

Вот некоторые идеи по поводу того, как выйти из одиночества. Ты можешь пользоваться ими сам или рассказать своему другу.

* **Найди занятие по душе**

Мысли об одиночестве приходят тогда, когда тебе нечем заняться. Когда не интересно быть наедине с самим собой. Поэтому нужно найти для себя интересные занятия, которые станут приносить тебе позитивные эмоции. Это поможет справиться с одиночеством.

* **Начни делать что-то такое, чего ты никогда не делал раньше.**

Вырвись из повседневной рутины, выйди за пределы зоны комфорта. Например, начни брать уроки танцев или живописи, посещать спортивную секцию. Как минимум, это будет первым шагом на пути к выходу из одиночества, а как максимум ты найдешь новых знакомых и возможно новых друзей.

* **Заведи домашнего питомца**

Домашние животные – это отличные друзья, которые избавят тебя от грустных мыслей об одиночестве. Ты начнешь играть с ними, заботиться о них, выгуливать, кормить. Они будут тебя встречать со школы и дарить тебе радость. Это один из способов справиться с одиночеством.

* **Помогай другим людям**

Это хорошее лекарство от одиночества. Оно поможет тебе не только ощутить свою значимость, но и приобрести новых друзей и знакомых.

* **Учись быть счастливым прямо сейчас**

Не оправдывай свое плохое настроение отсутствием общения. Дари себе минуты радости прямо сегодня. Учись быть счастливым человеком в компании самого себя. Пой песни, танцуй, гуляй, делай все то, что бы ты делал, если не был одиноким. Хочешь сходить в кино, иди. Действуй!

Еще один замечательный способ справиться с одиночеством, освободиться от страха, гнева или тоски — это **ведение личного дневника**. Свободно записывай все, что хочешь, не сдерживая и не ограничивая себя, это твой дневник и твои чувства. Фиксируя свои эмоции на бумаге, ты можешь увидеть сформированные в процессе жизни определенные привычки или стиль поведения, и если это действительно мешает, можно попробовать взять над ними контроль и попытаться что-то изменить.

**Телефон «горячей линии» психологической помощи – 8(861)245-82-82 , 8(988)245-82-82.**

**Детский телефон доверия с единым общероссийским номером -  8-800-2000-122.**

*Подготовил педагог-психолог МОУ СОШ № 75 Ф.З. Тешева*

**Методическое обеспечение диагностического этапа работы**

Психологическая диагностика учащихся направлена на определение степени

выраженности суицидальных намерений, необходимости комплексного сопровождения,

стратегий психологической помощи.

*Методики для определения степени выраженности суицидальных намерений:*

**1. Цветовой тест М. Люшера.** Позволяет определить психоэмоциональное состояние и

уровень нервно-психической устойчивости, степень выраженности переживаний, особенности

поведения в напряженных ситуациях и возможность самостоятельного выхода, склонность к

депрессивным состояниям и аффективным реакциям. Предназначен для взрослых и детей с

5-ти лет. Выраженным признаком риска суицидального поведения является выбор группы

+7+4 - «Старается избавиться от проблем, трудностей и напряжения с помощью

непоследовательных и неожиданных действий. Отчаянно ищет пути избавления, способен на

опрометчивые поступки вплоть до самоубийства».

**2. Методика «Незаконченные предложения»,** вариант методики Saks-Sidney,

адаптирована в НИИ психоневрологии им. В.М. Бехтерева. Может использоваться для

учащихся с 1-го класса. Позволяет оценить отношение к себе, семье, сверстникам, взрослым, к

переживаемым страхам и опасениям, отношение к прошлому и будущему; к жизненным

целям.

**3. Диагностика суицидального поведения подростков** (Модификация опросника Г.

Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста).

Методика предназначена для определения уровня тревожности, фрустрации, агрессии и

ригидности личности, влияющая на формирование суицидальных наклонностей подростка.

**4. Методика «Сигнал».** Иматон. Предназначена для экспресс-диагностики уровня

суицидального риска и выявления мотивов для жизни. Используется для подростов с 16 лет.

**5. Методика диагностики суицидального поведения** Горской MB. Предназначена

для подростков 16-17 лет.

**6. Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков** (АН. Волкова).

Позволяет прогнозировать степень суицального риска у подростков.

**7. Опросник суицидального риска** (модификация Т.Н. Разуваевой).

Экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированных

суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства.

Предназначена для учащихся 8-11 класса. Возможно индивидуальное и групповое

тестирование.

**8. Методика «Карта риска суицида»** (модификация для подростков Л.Б. Шнайдер).

Позволяет определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков.

**9. Тест «Ваши суицидальные наклонности»** (3. Королева). Целью данного опросника

является определение суицидальных наклонностей субъекта.

**10. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества**

Д.Рассела и М.Фергюсова. Способствует выявлению уровня ощущения одиночества личности.

**11. Опросник** С.Г. Корчагина **«Одиночество».** Опросник позволяет диагностировать

глубину переживания одиночества подростка.

**12. Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) Личко А.Е.**

Предназначен для выявления акцентуаций характера у подростков 14-16 лет. Риск развития

саморазрушающего поведения характерен для неустойчивого типа акцентуации или в

сочетании его с гипертимным, эмоционально-лабильным, шизоидным, эпилептоидным и

истероидным типами личности.

**13. Опросник Басса-Дарки.** Позволяет определить выраженность аутоагрессии,

самообвинения, чувство угрызения совести. Предназначен для детей подросткового возраста.

**14. Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга.** Детский вариант методики

предназначен для детей 4—14 (7-14) лет. Позволяет выявлять уровень социальной адаптации;

причины неадекватного поведения учащихся по отношению к сверстникам и преподавателям

(конфликтность, агрессивность, изоляция); эмоциональные стереотипы реагирования в

стрессовых ситуациях.

**15. Факторный личностный опросник Кеттелла.** Позволяет определить личностные

свойства детей и подростков, степень социальной адаптации, наличие эмоциональных,

личностных проблем. Существуют варианты для детей (7-12 лет) н подростков (12-16 лет).

**Диагностические признаки суицидального поведения.**

***1. Уход в себя.* Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для**

**каждого человека. Но будьте внимательны, когда замкнутость, обособление становятся**

**глубокими и длительными, когда человек «уходит в себя», сторонится вчерашних друзей и**

**товарищей. Подростки с суицидальными намерениями часто «уходят в себя», сторонятся**

**окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и**

**«выключаются из жизни».**

**2. *Капризность.* Каждый из нас время от времени хандрит. Это состояние может быть**

**вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами. Но**

**когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком,**

**налицо причины для тревоги. Существуют опасения, что подобные эмоциональные колебания**

**являются предвестниками смерти.**

***3. Депрессия.* Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека**

**проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом**

**маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их**

**поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.**

**4. *Агрессивность.* Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения,**

**гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом**

**суицидента обратить на него внимание. Однако подобный призыв обычно даёт**

**противоположный результат — неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента.**

**Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей. Агрессия и**

**аутоагрессия взаимосвязаны.**

***5. Саморазрушающее и рискованное поведение.* Некоторые суицидальные подростки**

**постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя "на грани риска". 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.**

***6. Потеря самоуважения.* Молодые люди со сниженной самооценкой или относящиеся**

**к себе 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.**

**7. *Изменение аппетита.* Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный**

**аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как**

**критерий потенциальной опасности.**

***8. Изменение режима сна.* В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми**

**днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в "сов".**

***9. Изменение успеваемости.* Многие учащиеся, которые раньше учились на "хорошо" и**

**"отлично", начинают прогуливать занятия в школе, их успеваемость резко падает. Тех же, кто**

**и раньше «ходил в отстающих», теперь нередко исключают из школы.**

**10*. Внешний вид.* Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить**

**за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже,**

**им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.**

***11. Раздача подарков окружающим.* Некоторые люди, планирующие суицид,**

**предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. В каждом таком случае рекомендуется**

**серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.**

***12. Психологическая травма.* Каждый человек имеет свой индивидуальный**

**эмоциональный порог. К его поломке может привести крупное эмоциональное потрясение или**

**цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с**

**родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и**

**моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку**

**трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с**

**кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения,**

**чреватые суицидом.**

***13. Перемены в поведении.* Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека**

**должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный,**

**замкнутый человек неожиданно начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит**

**присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом**

**одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и беззаботности. Другим**

**тревожным симптомом является «снижение энергетического уровня», усиление пассивности,**

**безразличие к общению, к жизни. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко**

**всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают**

**играть на своих музыкальных инструментах. Многие перестают встречаться с друзьями,**

**избегают старых компаний, держатся обособленно.**

***14. Угроза.* Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают своим**

**друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни. Прямую угрозу не переосмыслить,**

**различным толкованиям она не поддаётся. «Я собираюсь покончить с собой», «В следующий**

**понедельник меня уже не будет в живых»... Косвенные угрозы, многозначительные намеки**

**уловить труднее. Косвенные угрозы нелегко вычислить из разговора, иногда их можно**

**принять за самые обыкновенные «жалобы на жизнь», которые свойственны всем нам, когда**

**мы раздражены, устали или подавлены.**

***15.* Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно.**

**Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся**

**самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту,**

**которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить**

**выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.**

***16. Словесные предупреждения.* Не исключено, что ваш родственник или знакомый**

**задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы:**

**- «Я решил покончить с собой».**

**- «Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!»**

**- «Лучше умереть»**

**- «Пожил и хватит»**

**- «Ненавижу всех и всё!»**

**- «Ненавижу свою жизнь!»**

**- «Единственный выход умереть!»**

**- «Больше не могу!»**

**- «Больше ты меня не увидишь!»**

**- «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!»**

**- «Если мы больше не увидимся, спасибо за всё!»**

**- «Выхожу из игры, надоело!»**

***17. Активная предварительная подготовка:* собирание отравляющих веществ,**

**лекарств, боевых патронов, посещение кладбищ, частые разговоры о загробной жизни.\_\_**

**Рекомендации родителям по профилактике подростковых суицидов.**

Что необходимо знать родителям детей и подростков:

**Почему ребенок решается на самоубийство?**

- нуждается в любви и помощи;

- чувствует себя никому не нужным;

- не может сам разрешить сложную ситуацию;

- накопилось множество нерешенных проблем;

- боится наказания;

- хочет отомстить обидчикам;

- хочет получить кого-то или что-то;

**В группе риска - подростки, у которых:**

- сложная семейная ситуация;

- проблемы в учебе;

- мало друзей;

- нет устойчивых интересов, хобби;

- перенесли тяжелую утрату;

- семейная история суицида;

- склонность к депрессиям;

- употребляющие алкоголь, наркотики;

- ссора с любимой девушкой или парнем;

- жертвы насилия;

- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

**Признаки суицида:**

- угрожает покончить с собой;

- отмечается резкая смена настроения;

- раздает любимые вещи;

- «приводит свои дела в порядок»;

- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать;

- живет на грани риска, не бережет себя:

- утратил самоуважение.

**Что Вы можете сделать?**

- будьте внимательны к своему ребенку;

- умейте показывать свою любовь к нему;

- откровенно разговаривайте с ним;

- умейте слушать ребенка;

- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;

- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;

- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;

- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;

- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;

- обратитесь за помощью к специалистам.

**Чего нельзя делать?**

- нельзя читать нотации;

- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;

- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;

- не спорьте;

- не предлагайте неоправданных утешений;

- не смейтесь над подростком.

Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите;

- чаще обнимайте и целуйте;

- поддерживайте в сложных ситуациях;

- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;

- вселяйте в него уверенность в себе;

- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.

**Эти слова ласкают душу ребенка...**

- Ты самый любимый!

- Ты очень много можешь!

- Спасибо!

- Что бы мы без тебя делали!

- Иди ко мне!

- Садись с нами!

- Расскажи мне, что с тобой? -Я помогу тебе...

- Я радуюсь твоим успехам!

- Чтобы ни случилось, твой дом - твоя крепость!

- Как хорошо, что ты у нас есть!

**Рекомендации подросткам**\_\_**Практические рекомендации. Что можно сделать для того, чтобы помочь…**

**1. Подбирайте ключи к разгадке суицида.** Суицидальная превенция состоит не

только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей

опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти

чью-то жизнь. Делясь ими с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за

которых не предотвращаются многие суициды.

*Ищите признаки возможной опасности:* суицидальные угрозы, предшествующие

попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека,

а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и

безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше

будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения

самоубийства из перечня основных причин смерти.

**2. Примите суицидента как личность.** Допустите возможность, что человек

действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не

сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что

кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей — всех

возрастов, рас и социальных групп — совершают самоубийства. Не позволяйте другим

вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации.

Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в

соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь,

преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может

погибнуть из-за вашего невмешательства.

**3. Установите заботливые взаимоотношения.** Не существует всеохватывающих

ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать

гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека.

В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует

выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не

морализирование, а поддержка.

Вместо того, чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная

личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он

бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными

ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего «проникнете в

изолированную душу» отчаявшегося человека.

**4. Будьте внимательным слушателем.** Суициденты особенно страдают от сильного

чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо

больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня

нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему

нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

У вас может появиться фрустрация, обида или гнев, если человек не ответит

немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь,

существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения,

бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно

сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не

может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не

осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и

понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы

поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества». Вы можете оказать

неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль,

вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится

доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать

третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается»

невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна,

готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что

основные предвестники самоубийства часто завуалированы, тем не менее, они могут быть

распознаны восприимчивым слушателем.

**5. Не спорьте.** Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто

отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало

благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания

вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь

таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья

и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль,

которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы

присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что

услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть

спор, но и потерять его самого.

**6. Задавайте вопросы.** Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что

ты не замышляешь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы

хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», - то вам, скорее всего, не удастся

помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь

о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот,

когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его

переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение,

и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких

пор вы считаете свою жизнь столь безнадежной? Kaк вы думаете, почему у вас появились эти

чувства? Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой?

Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?» Чтобы помочь

суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее

существенные его ответы: «Иными словами, вы говорите...». Ваше согласие выслушать и

обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося

человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

**7. Не предлагайте неоправданных утешений.** Одним из важных механизмов

психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о

суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, вы так на самом деле не

думаете». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей

личной тревоги.

Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать

обеспокоенность его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то

депрессивный человек может посчитать суждение типа: «Вы на самом деле так не думаете»,

— как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то

это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до

суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем,

заботливом и откровенном участии в его судьбе.

Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у

всех есть такие же проблемы, как у тебя», — и другим аналогичным клише, поскольку они

резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их

чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

**8. Предложите конструктивные подходы.** Вместо того, чтобы говорить суициденту:

«Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об

альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь

определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку

«питательной средой» суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для

стимуляции дискуссии могут быть: «Что с вами случилось за последнее время? Когда вы

почувствовали себя хуже? Что произошло в вашей жизни с тех пор, как возникли эти

перемены? К кому из окружающих они имели отношение?» Потенциального самоубийцу

следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее

определил, что ее усугубляет.

Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без

стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание

отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то,

возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, вы очень расстроены». Имеет

смысл также сказать: «Вы все-таки взволнованны. Может, если вы поделитесь своими

проблемами со мной, я постараюсь понять вас».

Актуальная психотравмирующая ситуация может возникнуть из-за распада

взаимоотношений с супругом или детьми. Человек может страдать от неразрешившегося горя

или какой-либо соматической болезни. Поэтому следует принимать во внимание все его

чувства и беды.

Если кризисная ситуация и эмоции выражены, то далее следует выяснение, как человек

разрешал сходные ситуации в прошлом. Это называется «оценкой средств, имеющихся для

решения проблемы». Она включает выслушивание описания предыдущего опыта в

аналогичной ситуации. Для инициирования можно задать вопрос: «Не было ли у вас раньше

сходных переживаний?» Существует уникальная возможность совместно раскрыть способы,

которыми человек справлялся с кризисом в прошлом. Они могут быть полезны для

разрешения и настоящего конфликта.

Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для человека.

Что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь зайдет о «самом

лучшем» времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющего для него

значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда

жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился

ли луч надежды?

**9. Вселяйте надежду.** Работа со склонными к саморазрушению депрессивными людьми

является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень

ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие

скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более

разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я так и не знаю, как

разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может,

еще есть какая-то надежда».

Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами.

Саморазрушение происходит, если люди утрачивают последние капли оптимизма, а их

близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Кто-то по этому поводу

остроумно заметил: «Мы смеемся над людьми, которые надеются, и отправляем в больницы

тех, кто утратил надежду». Как бы то ни было, надежда должна исходить из реальности. Не

имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо», когда все хорошо быть *не* может.

Надежда не может строиться на пустых утешениях. Надежда возникает не из оторванных от

реальности фантазий, а из существующей способности желать и достигать. Умерший

любимый человек не может возвратиться, как ни надейся и ни молись. Но его близкие могут

открыть для себя новое понимание жизни. Надежды должны быть обоснованны: когда корабль

разбивается о камни, есть различия между надеждой «доплыть до ближайшего берега или

достичь противоположного берега океана». Когда люди полностью теряют надежду на

достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то

альтернативы. «Как бы вы могли изменить ситуацию?», «Какому вмешательству извне вы

могли бы противостоять?», «К кому вы могли бы обратиться за помощью?» Поскольку

суицидальные лица страдают от внутреннего эмоционального дискомфорта, все окружающее

кажется им мрачным. Но им важно открыть, что не имеет смысла застревать на одном полюсе

эмоций.

Человек может любить, не отрицая, что иногда испытывает откровенную ненависть;

смысл жизни не исчезает, даже если она приносит душевную боль. Тьма и свет, радости и

печали, счастье и страдание являются неразделимо переплетенными нитями в ткани

человеческого существования. Таким образом, основания для реалистичной надежды должны

быть представлены честно, убедительно и мягко. Очень важно, если вы укрепите силы и

возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а

самоубийство не бесповоротно.

**10. Оцените степень риска самоубийства.** Постарайтесь определить серьезность

возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных,

расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем

отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень

важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень

эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и

беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод

самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности

ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой

любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства,

оружие или ножи следует убрать подальше.

**11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.**

Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не

разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию

скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас

определенную ответственность.

Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство

жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт

— попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные

действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы

поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

**12. Обратитесь за помощью к специалистам.** Суициденты имеют своеобразное

«туннельное мышление». Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как

следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им

была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им

может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней

эмоциональности.

Для испытывающих суицидальные тенденции возможным помощником может

оказаться священник. Уильям Джеймс считал суицид религиозным заболеванием, излечить

которое может вера. Многие священнослужители являются превосходными консультантами

— понимающими, чуткими и достойными доверия. Но есть среди них и такие, которые не

подготовлены к кризисному вмешательству. Морализированием и поучающими

банальностями они могут подтолкнуть прихожанина к большей изоляции и самообвинениям.

Надежным источником помощи являются семейные врачи. Они обычно хорошо

информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации и направить человека к

знающему специалисту. Вначале же, пока пациент не получил квалифицированной помощи,

семейный врач может назначить ему лекарственные препараты для снижения интенсивности

депрессивных переживаний.

Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь

психиатров или клинических психологов. В противоположность общепринятому мнению

психиатрическая помощь не является роскошью богатых. Благодаря своим знаниям, умениям

и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями

понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.

Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают

свое страдание и тревогу. Если депрессивный человек не склонен к сотрудничеству и не ищет

помощи специалистов, то еще одним методом лечения является семейная терапия. В этом

случае об отчаявшемся не говорят «пациент». Все члены семьи получают поддержку,

высказывают свои намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный

стиль совместной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального дискомфорта

при семейной терапии могут быть произведены персональные изменения в окружении.

Иногда единственной альтернативой помощью суициденту, если ситуация оказывается

безнадежной, становится госпитализация в психиатрический стационар. Промедление может

быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и семье. Тем не

менее, больницы, конечно, не являются панацеей. Самоубийство может быть совершено, если

больному разрешат навестить домашних, вскоре после выписки из больницы или

непосредственно во время лечения. Исследования показали, что существенным является то,

как суициденты воспринимают ситуацию интернирования. Не рассматривают ли они

больницу как «тюрьму», в которую заточены? Установлено, что те, кто негативно относится к

лечению в психиатрическом стационаре, обладают наивысшим суицидальным риском при

поступлении и выписке из больницы.

**13. Важность сохранения заботы и поддержки.** Если критическая ситуация миновала,

то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не

быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного.

Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот

деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете

и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться

со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно,

половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала

психологического кризиса.

Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о лицах, совершивших суицидальные

попытки. По иронии судьбы к ним многие относятся как к неудачникам. Часто они

сталкиваются с двойным презрением: с одной стороны, они «ненормальные», так как хотят

умереть, а с другой — они столь «некомпетентны», что и этого не могут сделать качественно.

Они испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью,

даже когда кажется, что худшее позади. Поэтому никогда не следует обещать полной

конфиденциальности. Ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не

адаптируется в жизни.

**Если замечена склонность школьников к самоубийству,** следующие рекомендации

помогут **изменить ситуацию:**

**1)** Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все

усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

**2)** Оцените серьезность, намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.

**3)** Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не

пренебрегайте ничем из сказанного.

**4**) Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве. Опыт

показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности

открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора

о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не

оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

**5**) Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса

нужны строгие и утвердительные указания.

**6**) Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание

вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему

эмоциональную опору.

**7)** Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей,

семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

**Что можно сделать для того, чтобы помочь ребенку?**

**1. Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности.** Запомните

маркеры суицидального поведения. Наблюдайте за своим ребенком и его друзьями.

Поделитесь опасениями с взрослым окружением детей: чем больше будет людей, осознающих

эти предостережения, тем выше шансы предотвращения потенциальных подростковых

попыток суицида. Не считайте, что подростки лишь пугают и манипулируют взрослыми и что

в критической ситуации они не способны и не смогут решиться на последний шаг. Не

позволяйте другим вводить Вас в заблуждение относительно несерьезности заявлений

подростка. Если Вы предполагаете риск суицида в отношении близкого или просто знакомого

Вам человека, действуйте в соответствии со своими убеждениями. Опасения, что Вы

преувеличите потенциальную угрозу, ничто по сравнению с тем, что может произойти

непоправимое из-за вашего невмешательства.

**2. Принимайте ребенка как личность.** Это значит просто любить его таким, какой он

есть, возможно, не оправдывающего всех надежд родственников, возможно, не

добивающегося каких-то высот, иногда огорчающего, обижающегося, несносного. Очень

многое зависит от качества ваших взаимоотношений с подростком, от того, действительно ли

он ощущает поддержку, любовь близких. Выражайте поддержку, ободряйте не только

словами, но и улыбкой, жестами, прикосновениями.

**3. Будьте собеседником.** Очень часто подростки особенно сильно испытывают чувство

одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой

стороны, они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим

душевным смятением. В таких ситуациях подростки не настроены принимать советы, они

гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своей боли, им бывает трудно

сосредоточиться на чем-то, кроме ощущения своей потерянности, безысходности ситуации.

Выслушивайте подростка особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то

печаль, вина, страх или гнев. Не спорьте с подростком, а задавайте вопросы, давая

возможность выговориться. Вместе с тем, не только спрашивайте, но и сами честно

высказывайте свои мысли, чувства, переживания.

**4. Оцените степень риска, критичности ситуации. Постарайтесь определить**

**серьезность мыслей подростка о нежелании жить. Мысли, намерения и непосредственная**

**готовность к действиям могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о**

**таком способе «решения всех проблем» и кончая разрабатываемым планом суицида.**

**Несомненно то, что потенциальный риск тем выше, чем более подробно разработан**

**план/метод самоубийства.**

**5. Не оставляйте ребенка одного в кризисной ситуации. Оставайтесь с ним как**

**можно дольше (даже если придется взять отпуск на работе). Возможно, придется попросить**

**родных помочь присматривать за ребенком, постоянно находиться рядом с ним. Подготовьте**

**себя и ребенка к тому, что если ситуация будет ухудшаться, необходимо будет обратиться за**

**помощью к специалистам системы здравоохранения (вызвать скорую медицинскую помощь,**

**обратиться в кризисный центр, кабинет медико-социально-психологической помощи.**

**Проявляйте постоянную заботу и поддержку, даже если Вам кажется, что критическая**

**ситуация миновала. Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные**

**намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев.**

**6. Обратитесь за помощью к специалистам. Безусловно, никто не знает Вашего**

**ребенка лучше, чем Вы сами. К сожалению, ребенок, переживая кризис подросткового**

**возраста, может отвергать помощь родителей, считая их «несовременными»,**

**«непонимающими». Вместе с тем, он склонен обращаться за помощью к сверстникам, друзьям,**

**но может прислушаться и к авторитетным для него взрослым. Подросток, находящийся в**

**кризисной ситуации, в депрессивном состоянии, часто имеет своеобразное «туннельное**

**мышление», концентрируясь только на своей «безвыходной» проблеме. Помочь увидеть**

**альтернативные выходы может человек, независимый от личной, семейной ситуации ребенка.**

**Таким независимым помощником может стать священник (при условии искренней веры**

**ребенка), психолог кризисного центра, специалист детского телефона доверия. Если подросток**

**не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним вариантом может**

**стать обращение к семейному психотерапевту. В случае семейной терапии все члены семьи**

**получают психологическую поддержку, озвучивая, проговаривая свои мысли, совместно**

**вырабатывая более комфортный стиль семейной жизни. Если психолог, психотерапевт**

**рекомендует обратиться за помощью в медицинское учреждение (например, в**

**психиатрическую больницу), не отказывайтесь, промедление может быть опасным. Если Вы**

**почувствовали, что в семье начинается шантаж угрозой самоубийства, то обращаться к**

**специалистам надо незамедлительно и решать проблему комплексно.**

***Если подросток предпринимал попытку расстаться с жизнью, необходимо помнить***

***следующее:***

**– После неудавшейся попытки суицида подростку обычно уделяется повышенное внимание**

**(со стороны родителей, близких, друзей, учителей). Спустя некоторое время жизнь входит в**

**привычное русло. Кажется, что худшее уже позади. Однако подросток может возвращаться в**

**нормальное состояние медленнее, чем хотелось бы окружающим. В этот период у него могут**

**возникнуть мысли, что близкие к нему охладели, занимаются своими делами, отвернулись от**

**него. Подросток может захотеть вернуть внимание окружающих очередной суицидальной**

**попыткой. В этом случае близким надо быть внимательными. Немало суицидальных попыток**

**не воспринимается окружающими всерьез, особенно если эти попытки были заведомо**

**несерьезными (слабые порезы на руках, малое количество снотворных таблеток и т.д.).**

**Зачастую близкие с легкостью относятся к таким поступкам, порой не замечая их вовсе или**

**раздражаясь (например: «Она просто хотела привлечь к себе внимание»). Опыт работы с**

**самоубийцами показывает, что к каждой суицидальной попытке следует относиться со всей**

**серьезностью, какой бы безвредной и легкомысленной на первый взгляд она не являлась.**\_\_