

Самоубийство

Самоубийство – это преднамеренное прекращение жизни. Многие из нас не знают, что делать, когда кто-то говорит о самоубийстве. Это сложная тема также и для большинства взрослых. Человек, который думает о самоубийстве, проявляет определенные сигналы. Важно знать, как выглядят эти сигналы и как открыто говорить об этом.

Как это может выглядеть, когда кто-то раздумывает о самоубийстве?

- говорит или пишет о самоубийстве или о прекращении жизни (*Я хочу умереть. Я хочу убить себя. Я желаю быть мертвой. Было бы лучше, если бы я не жил.*)
- интересуется смертью
- говорит о том, что является обузой для других
- выражает безнадежность в отношении к своему будущему
- проявляет грусть, депрессию, тревожность
- переживает резкие перепады настроения
- испытывает неконтролируемый гнев
- чрезмерно употребляет алкоголь или наркотики
- неожиданно раздает свои вещи
- изменяет свое поведение (например, избегает семьи или друзей, проводит время в одиночестве, избегает свои хобби)

Это общие признаки суицидального поведения, но у каждого человека могут возникать и проявляться различные комбинации предупреждающих признаков.



Что вы можете сделать, когда вам кто-то доверился

- спросите, как он себя чувствует
- выслушайте
- спросите человека, есть ли у него мысли о том, что он не хочет больше жить, или он хочет причинить себе как-то вред
- выразите свой страх
- выразите поддержку
- говорите о том, что есть возможности решить эту проблему
- направьте его/ее к дальнейшей профессиональной помощи (например, на телефонную Линию безопасности)
- если вы не знаете, что делать, вы можете навестить школьного психолога, методиста по профилактической работе или консультанта по воспитательной работе и посоветоваться
- не обещайте, что будете хранить это в секрете



Помните:

Если вы замечаете суицидальные мысли у себя или у кого-то из ваших близких, немедленно обратитесь за помощью. Вы можете поговорить со взрослым, которому доверяете, или позвонить по телефонной Линии доверия (116 111), где вам посоветуют, что делать.

Где вы можете получить помощь

Независимо от того, касается ли это вас или кого-то из ваших знакомых, нет ничего постыдного в том, чтобы попросить о помощи. Это очень важно. Сломанную ногу или аппендицит мы тоже не сможем вылечить самостоятельно. Также и эта ситуация, несомненно, не из легких.

Вам могут помочь:

- родители (или они могут найти вам специалиста)
- в школе - вы можете обратиться к школьному психологу или консультанту по воспитательной работе
- по телефонной Линии доверия - 116 111



Знаете ли вы, что...?

Когда человек внезапно становится счастливым после периода грусти или депрессии, нужно быть осторожным. Это может показаться сбивающим с толку, однако такое поведение не обязательно означает, что все хорошо, и на самом деле может быть предупреждающим знаком того, что кто-то решил покончить с жизнью.