

Управление образования администрации города Чебоксары  
Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содружество»  
города Чебоксары Чувашской Республики  
(МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары)  
Адреса: 428034, Чувашская Республика, город Чебоксары, ул. Эльгера, д.3,  
ул. Университетская, д. 25, пр. Мира, д.8  
Телефоны: 8(8352) 41–22–17, 40–28–38, 41–22–11, 43–37–93,  
40–06–15, 40–05–72, 63–27–14, 63–37–17

## КАК УБЕРЕЧЬ ДРУГА ОТ РОКОВОГО ШАГА (рекомендации для подростков)

Мы будем говорить о трудном. Мы попробуем разобраться в том, как распознать признаки надвигающейся беды и что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому **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, отвергнутости и потери самоуважения... , словом от всего того, что составляет многообразие жизни, так как в ней случаются и не радужные проявления.

Чтобы быть способным оказать помощь другу, который задумывается о суициде, важно располагать основной информацией.

- Мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка.
- Как правило эти люди не являются психически больными, а по большей части находятся в состоянии временного эмоционального кризиса.
- Большинство подростков предупреждают о своем состоянии – говорят, делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением, что они оказались в тяжелой ситуации, которая кажется им безвыходной, и думают о смерти.
- Суицид можно предотвратить. Острый период, представляющий опасность для самого человека обычно продолжается короткое время –от 24 до 72 часов. Если же кто-то в это время вмешается в его планы и окажет помощь, то человек не будет покушаться на свою жизнь.
- Разговор о суицидальных мыслях не провоцирует подростка, напротив, дает возможность открыто говорить о том, что давно его мучает и не дает покоя. Твоя готовность выслушать, не осуждая, даст другому возможность выговориться.
- Если человек заговорил о суициде, значит это серьезно. Не надо отмахиваться: «Он шутит», «Она делает вид» или «Он просто хочет привлечь внимание...»  
Это не просто способ обратить на себя внимание, это сигнал о том, что он действительно попал в беду.
- Свою проблему человек воспринимает всерьез. Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света. Проблема, с которой один легко справляется, другому может показаться непреодолимым препятствием.
- Мысли о суициде появляются не вследствие одной неприятности, а из-за серии неудач. Есть выражение: «Последняя капля, которая переполнила чашу терпения». В жизни такого человека часто происходило несколько неблагоприятных событий.
- От заботливого, любящего друга зависит многое! Представь, что кто-то из твоих друзей поделился своей тайной, значит он тебе доверяет. И заговорил с тобой, возможно,

Управление образования администрации города Чебоксары  
Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содружество»  
города Чебоксары Чувашской Республики  
(МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары)  
Адреса: 428034, Чувашская Республика, город Чебоксары, ул. Эльгера, д.3,  
ул. Университетская, д. 25, пр. Мира, д.8  
Телефоны: 8(8352) 41–22–17, 40–28–38, 41–22–11, 43–37–93,  
40–06–15, 40–05–72, 63–27–14, 63–37–17

именно потому, что умирать-то не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: ты сможешь его понять.

Тема суицида кому-то внушает страх, для кого-то является запретной темой. Когда мы узнаем о таких случаях, часто возникает вопрос: «Зачем человек так сделал? Зачем так поступил со своей семьей?»

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа. Напрашивается другой, более точный вопрос: Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?

Тебе это может показаться странным, но большинство совершающих суицид на самом деле умирать не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что временные проблемы «решаются» таким саморазрушительным способом.

Для того, чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

**Ощущение ценности жизни невозможно без осознания двух очень важных вещей:**

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».

**Потребность любви.** Для того, чтобы ценить себя и свою жизнь, всем нужно ощущать любовь к себе. Потребность любви – это: - потребность быть любимым; - потребность любить; - потребность быть частью чего-то (семьи, коллектива, сообщества).

Если все эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать возникающие 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, учителями и ровесниками, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, отверженность. Отсюда и неспособность решать многие наблевшие проблемы.

Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время самое главное? Ты угадал – **друг**.

Подумай сам, ты задумал уйти из жизни, 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», будет достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Управление образования администрации города Чебоксары  
Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содружество»  
города Чебоксары Чувашской Республики  
(МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары)  
Адреса: 428034, Чувашская Республика, город Чебоксары, ул. Эльгера, д.3,  
ул. Университетская, д. 25, пр. Мира, д.8  
Телефоны: 8(8352) 41–22–17, 40–28–38, 41–22–11, 43–37–93,  
40–06–15, 40–05–72, 63–27–14, 63–37–17

Заботливый и внимательный друг способен отговорить тебя от непоправимого, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви. Иногда для спасения человека достаточно всего одного ласкового слова.

**Отношение к себе.** Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, свою жизнь, наши чувства по отношению к друзьям, - все это воздействует на нашу самооценку.

Наша самооценка – это и то, какими мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Если тебя окружают симпатичные люди, и ты с ними ладишь, значит ты положительно относишься к самому себе. В этом случае тебе живется отлично. Но так бывает далеко не всегда. Совсем не всегда нас окружают исключительно симпатичные люди, совсем не всегда мы со всеми ладим. Жизнь – это «плюсы» вперемешку с «минусами».

Давай вообразим, что все твои отрицательные события, переживания и эмоции - это многопудовые гири. Попробуй-ка надень такую гирю на шею! Если неприятности – это гири, то «приятности» - разноцветные воздушные шарик, каждый из которых способен в любой момент поднять наше настроение.

Жизнь начинает казаться особенно тяжелой, когда подросток не видит выхода, когда ему кажется, что он в тупике. Психологи называют такие проблемы «три Н»: непреодолимые, нескончаемые, непереносимые – когда подросткам кажется, что они не смогут преодолеть трудности, когда они полагают, что несчастья никогда не кончатся, когда они боятся, что не смогут дальше переносить охватившую их тоску и чувство одиночества.

Отчаявшиеся подростки вынуждены также бороться с «тремя Б»: беспомощностью, бессилием и безнадежностью – они приходят к мысли, что ни на что не годны, отчего отчаиваются еще больше.

Жизнь – это воздушные шары вперемешку с гирями: первые уносят нас в небо, вторые тяжким грузом виснут на ногах.

Молодые 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, что встающие перед ними проблемы неразрешимы и что неудачи будут их преследовать всю жизнь. Им кажется, что они сгибаются под весом неразрешимых проблем, что проблемам этим не будет конца.

В период, когда жизнь кажется особенно тяжелой, заботливый друг выполнит роль воздушного шара. Друг, который готов тебя выслушать, снять тяжкий груз с твоих плеч, помочь тебе решить многие проблемы, прежде казавшиеся неразрешимыми.

Эту же роль друг выполнит, если сведет тебя с тем, кто может оказать профессиональную помощь.

Если считать, что во всяком поведении прослеживается какая-то цель, то цель суицидального поведения – дать сигнал бедствия, объявить во всеуслышание, что на самом деле ему трудно **так жить**, но он не хочет умирать.

Управление образования администрации города Чебоксары  
Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содружество»  
города Чебоксары Чувашской Республики  
(МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары)  
Адреса: 428034, Чувашская Республика, город Чебоксары, ул. Эльгера, д.3,  
ул. Университетская, д. 25, пр. Мира, д.8  
Телефоны: 8(8352) 41–22–17, 40–28–38, 41–22–11, 43–37–93,  
40–06–15, 40–05–72, 63–27–14, 63–37–17

**ПОМНИ!** Чтобы ни говорил тебе друг о желании умереть, на самом деле смерти он не хочет. **Он хочет помощи.** Какие бы планы не вынашивала твоя подруга, на самом деле умирать она не хочет. Она хочет, чтобы **кто-то сказал ей, что жить не так уж и плохо.** И этим «кем-то» можешь стать ты.

### **Как распознать признаки суицидального настроения?**

Внимание следует обращать на тех друзей и знакомых, которые вдруг начинают странно, непривычно себя вести. Это поведение, словно «предупреждающие знаки». Знаки эти – крик о помощи.

Если привычное поведение твоего друга почему-то вдруг изменилось, если прошло уже несколько недель, а ты его не узнаешь, **он ведет себя не так, как раньше,** значит с ним что-то произошло.

### **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
- Утратил самоуважение

Итак, если у тебя есть друзья в группе повышенного суицидального риска, ты сможешь помочь им 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 можешь быть рядом!**

### **ВЫСКАЗЫВАНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ ПОСМОТРЕТЬ НА ТРУДНУЮ СИТУАЦИЮ С ДРУГОЙ СТОРОНЫ**

Искусство быть счастливым заключается в способности находить счастье в простых вещах.

*Генри Уорд Бичер*

Если останавливаться всякий раз, когда тебя оскорбляют или в тебя плюются, то ты никогда не дойдешь до места, куда тебе надо попасть. *Тибор Фишер*

Столкнувшись с трудностями, нельзя сдаваться, бежать. Вы должны оценивать ситуацию, искать решения и верить в то, что все делается к лучшему. Терпение – вот ключ к победе. *Ник Вуйчич.*

Окружай себя только теми людьми, кто будет тянуть тебя выше. Просто жизнь уже полна теми, кто хочет тянуть тебя вниз. *Джордж Клуни*

Умей оставаться самим собой, и ты никогда не станешь игрушкой в руках судьбы. *Парацельс*

Управление образования администрации города Чебоксары  
Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содружество»  
города Чебоксары Чувашской Республики  
(МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары)  
Адреса: 428034, Чувашская Республика, город Чебоксары, ул. Эльгера, д.3,  
ул. Университетская, д. 25, пр. Мира, д.8  
Телефоны: 8(8352) 41–22–17, 40–28–38, 41–22–11, 43–37–93,  
40–06–15, 40–05–72, 63–27–14, 63–37–17

Во-первых, не делай ничего без причины и цели. Во-вторых, не делай ничего, что бы не клонилось на пользу общества. *Марк Аврелий*

Знаний недостаточно, ты должен применять их. Желаний недостаточно, ты должен делать. *Брюс Ли*

Если тебе не нравится то, что ты получаешь, измени то, что ты даешь. *Карлос Кастанеда*

Все победы начинаются с победы над самим собой. *Леонид Леонов*

Вы не должны сравнивать себя с другими, и, если природа создала вас летучей мышью, вы не должны пытаться стать страусом. *Герман Гессе*

Желать и ждать – на этом далеко не уедешь. Встань и начни следовать за своей мечтой. *Джаред Лето*

Ты не можешь ни выиграть, ни проиграть до тех пор, пока ты не участвуешь в гонках. *Дэвид Боуи*

Если хотите добиться успеха, задайте себе 4 вопроса: Почему? А почему бы и нет? Почему бы и не я? Почему бы и не прямо сейчас? *Джимми Дин*

Нашу судьбу формируют именно те маленькие незаметные решения, которые мы принимаем по 100 раз за день. *Энтони Роббинс*

Неудача – это просто возможность начать снова, но уже более мудро. *Генри Форд*

Даже если вы очень талантливы и прилагает большие усилия, для некоторых результатов просто требуется время: вы не получите ребенка через месяц, даже если заставите забеременеть девять женщин. *Уоррен Баффет*

Просыпаясь утром, спроси себя: «Что я должен сделать?» Вечером, прежде чем заснуть: «Что я сделал». *Пифагор*

Не ошибается тот, кто ничего не делает! Не бойтесь ошибаться – бойтесь повторять ошибки! *Теодор Рузвельт*

Кораблю безопасней в порту, но он не для этого строился. *Грейс Хоппер*

Есть только один способ проделать большую работу – полюбить ее! *Стив Джобс*

Лучше зажечь одну свечу, чем проклинать темноту. *Китайская пословица*

Делай, что можешь, с тем, что у тебя есть, и там, где ты находишься. *Теодор Рузвельт*

Каждая мечта тебе дается вместе с силами, необходимыми для ее осуществления. *Ричард Бах*

Жизнь – это большой холст, и вы должны бросить на него всю краску какую только можете. *Дэнни Кэй*

Путь в тысячу ли начинается с одного единственного маленького шага. *Лао Цзы*

Самые важные вещи в мире были совершены людьми, которые продолжали попытки, даже когда не оставалось никакой надежды. *Дейл Корнеги*

Если вы хотите иметь успех, вы должны выглядеть так, как будто вы его имеете. *Томас Мор*

Через двадцать лет вы будете сожалеть о том, чего не сделали, чем о том, что вы сделали. Поэтому, отбросьте сомнения. Уплывайте прочь от безопасной гавани. Поймайте попутный ветер своими парусами. Исследуйте. Мечтайте. Открывайте. *Марк Твен*

Если ты не научишься управлять собой, тобой будут управлять другие. *Хасай Алиев*

Управление образования администрации города Чебоксары  
Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содружество»  
города Чебоксары Чувашской Республики  
(МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары)  
Адреса: 428034, Чувашская Республика, город Чебоксары, ул. Эльгера, д.3,  
ул. Университетская, д. 25, пр. Мира, д.8  
Телефоны: 8(8352) 41-22-17, 40-28-38, 41-22-11, 43-37-93,  
40-06-15, 40-05-72, 63-27-14, 63-37-17

Улыбнитесь, потому что жизнь – прекрасная вещь и есть много причин для улыбок. *Мерилин Монро*

Еще не все колеса изобретены: мир слишком удивителен, чтобы сидеть сложа руки. *Ричард Бренсон*

Если вы цените то, что у вас есть в жизни, вы всегда будете получать еще больше. Если думать лишь о том, чего у вас нет – вам никогда не будет достаточно. *Опра Уинфри*

За свою карьеру я пропустил более 9000 бросков, проиграл почти 300 игр. 26 раз мне доверяли сделать финальный победный бросок, и я промахивался. Я терпел поражения снова, и снова, и снова. И именно поэтому я добился успеха. *Майкл Джордан*

Свобода ничего не стоит, если она не включает в себя свободу ошибаться. *Махатма Ганди*

Избегайте тех, кто пытается подорвать вашу веру в себя. Эта черта свойственна мелким людям. Великий человек, наоборот, внушает вам чувство, что и вы можете стать великим. *Марк Твен.*

Важно не то, сбили ли тебя с ног, — важно то, поднялся ли ты снова. *Винс Ломбарди*

Сила происходит не от побед. Силу порождает борьба. Когда вы проходите через трудности и решаете не сдаваться — это и есть сила. *Арнольд Шварценеггер.*



**Круглосуточно ● Конфиденциально ● Бесплатно**