

ПОДРОСТКАМ О СУИЦИДЕ

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, отвергнутости 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, дорожные 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, поэтому 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 вовсе 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 своем суициденты 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 больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большей

частью они находятся 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 неадекватностью.

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 решился 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 "суицидоопасного подростка" установить невозможно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальной 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 с пасти 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 б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, 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 полностью. 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 знать 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”.

Чувства воздействуют на поведение

Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены. Вспомни время, когда тебе казалось, что все идет хорошо, настроение было замечательным, тебе нравилось все вокруг, тебе были симпатичны все и ты сам. Надо полагать, в это время ты и уроки не прогуливал, и домашние задания делал вовремя, и контрольные хорошо писал. Если ты играл в школьной команде, то у тебя и тут наверняка все получалось. Скорее всего ты не ссорился с

одноклассниками и родителями. Словом, вел себя как человек, у которого все в порядке, кому жизнь улыбается. Когда настроение хорошее, мы терпимее относимся к тому, что, быть может, нам не совсем по душе. Когда настроение хорошее, когда нам кажется, что жизнь складывается, мы более энергичны. Положительный заряд энергии помогает нам хорошо учиться, в полную силу работать, находить контакт и со сверстниками, и со взрослыми. Когда жизнь не складывается, у нас вырабатывается негативное отношение к действительности. В наших словах и поступках отражаются наши 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 раздражает. Мы недовольны собой, а ведем себя так, словно ненавидим весь мир. У нас угрюмый, недовольный вид. Если мы злимся и говорим гадости, все от нас отворачиваются.

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 веселился и всем улыбался, сейчас, когда пора укладываться, превратился в форменное чудовище. Подростки, подумывающие о самоубийстве, чем-то напоминают 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: «Посмотри на меня. Люби меня. Найди меня». Для молодого человека 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 самоубийство подросток вовсе не хочет.

Помни!

Что бы ни говорил тебе твой друг о желании умереть, на самом деле смерти он не хочет. Он хочет помощи. Какие бы продуманные суицидальные планы ни 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 суицида?

Внимание следует обращать на тех друзей и знакомых, которые вдруг начинают странно, непривычно вести себя. Большинство суицидентов словно бы выставляют перед собой «предупреждающие знаки». Знаки эти — их крик о помощи.

Угроза совершить суицид

Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни.

Прямую угрозу не переосмыслишь, различным толкованиям она не поддается. «Я собираюсь покончить с собой», «В следующий понедельник меня уже не будет 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 труднее. Если твоя подруга скажет: «Без меня жизнь хуже не будет» или «Иногда хочется со всем этим покончить раз и навсегда», то как прикажешь ее понимать: она собирается покончить с собой или же у нее просто день не задался? Косвенные угрозы нелегко вычленишь из разговора, иногда их можно принять за самые обыкновенные жалобы на жизнь, которые свойственны всем нам, когда мы раздражены, устали или подавлены. К прямым и косвенным угрозам следует относиться очень внимательно, хотя косвенные угрозы распознать бывает довольно сложно. По счастью, «предупреждающие знаки» угрозами не ограничиваются.

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 все!»
- «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. 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 «изменилось» 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 раньше*. Тебе, например, может не нравиться, что твой друг любит поспать и раньше полудня не встает никогда, однако такого рода привычки — вовсе не свидетельство того, что он перестанет по ночам спать, ни с того ни с сего превратится в нервного, вспыльчивого непоседу, который не находит себе места, — у тебя будут все основания волноваться. Обратите внимание на изменение в поведении ваших родственников и знакомых по следующим параметрам.

Питание. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, а те, кто ел мало, набрасываются на еду. 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, переживающие кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают команды, музыканты перестают играть на 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 бывают погружены в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своего угла. Они надевают наушники, включают музыку и выключаются из жизни. Иногда они стараются уйти незаметно,

чтобы никто не обратил внимание на их отсутствие. Иногда они ведут себя демонстративно: словно жизнь им опостылела, и всем своим видом дают понять — все и всё им надоело. Если твой вполне общительный друг неожиданно, непонятно по какой причине становится замкнутым и необщительным, отказывается встречаться со сверстниками, значит, у него могли появиться мысли о смерти.

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 пережив развод родителей. Иногда молодые люди не хотят больше жить, если перенесли тяжелую болезнь или если попали в аварию, которая их обезобразила.

Помни, каждый переносит утрату по-своему. Потеря, которая тебе может показаться незначительной, для твоего друга будет невосполнимой; 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 что-либо без всякого повода и если в дар приносятся дорогие твоему другу вещи, это должно вызвать у тебя подозрение. 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 перед 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 ящики письменного стола. Во всех этих поступках нет ничего подозрительного; напротив, сам по себе каждый из них совершенно нормален и закономерен. Однако в сочетании с другими «предупреждающими знаками» такая вдруг возникшая тяга к порядку может означать, что твой друг долго задерживаться в этом мире не собирается. Будь особенно настороже, если друг заведет с тобой разговор о завещании, о моргах, крематориях и похоронах; если у него появится заинтересованность похоронными ритуалами, траурной музыкой, венками, надгробиями и т. п.

Агрессия, бунт и неповиновение. Подростки, желающие расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали ожиданий. Бывает, они злятся на самих себя, и их гнев проявляется в агрессии, бунте и неповиновении. Как и всякая перемена в настроении, подобные «взрывы» должны настораживать. Раздражать они могут не только тех, против кого направлена агрессия, но и всех окружающих. Никто ведь не хочет иметь дело с озлобленным, вспыльчивым, непредсказуемым человеком — и в результате твой друг поневоле окажется в изоляции, от него отвернутся как раз те люди, которые могли бы в случае необходимости оказать ему реальную помощь. Одиночество же лишь «настраивает на суицидальный лад», отчего твой друг подвергается немалой опасности попасть в зону суицидального риска.

Если ты поймал себя на том, что сторонись друга только потому, что неожиданно с ним стало сложно иметь дело, задумайся, что с ним происходит. Твой друг и раньше был агрессивен 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, ждет помощи.

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. Бравата и старание убедить всех, что им все нипочем, звучат у них в каждом слове. Некоторые молодые люди, находящиеся в группе суицидального риска, перестают заботиться о своем здоровье. Они могут начать много курить и пить, могут употреблять наркотики либо совмещать наркотики с алкоголем.

Бывает, что суицидальные подростки, в особенности девушки, начинают голодать. Те, кто страдает анорексией (это — болезненное отсутствие аппетита), перестают есть совсем или же едят очень мало, на пределе возможного. Те, у кого булимия (это — нездоровый волчий аппетит), вызывают у себя рвоту после каждого приема пищи. Бытует мнение, что эти девушки голодают и доводят себя до изнеможения, поскольку стремятся любой ценой сохранить фигуру, однако многие психологи и психотерапевты видят в этих нарушениях пищевого поведения не столько желание похудеть, сколько крик о помощи. ! Если твой спокойный и выдержанный друг внезапно начинает рисковать 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 недолго. Происходит какая-то приятная неожиданность, и самобичевание сменяется самолюбованием, все встает на свои места. Как правило, у молодых людей хватает самоуважения и уверенности в себе, что позволяет им пережить тяжелые времена и перемены настроения, которым они так подвержены. Совсем другое дело — подростки, которые самоуважение утратили. Вид у них такой, будто они что-то потеряли. Спина — вопросительный знак. В глаза собеседнику не смотрят. Говорят фразы типа: «Ничего у меня не получается», или «Какой я дурак!», или «Никому я не нужен!» Ужаснее всего то, что они сами верят этим словам. Впечатление такое, будто они не могут себе даже вообразить, что кто-то относится к ним иначе.

Заниженная самооценка заставляет подростков относиться к себе без всякого уважения. Они 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.