

## Буклет для подростков



### Профилактика суицидального поведения

Суицид - акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства, либо под влиянием психического заболевания; осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь, как высшая ценность теряет для данного человека смысл. Подростковый возраст (пубертатный суицид) – один из самых сложных периодов в жизни человека. Происходит очень быстрое развитие всех систем и органов, начинает активно функционировать гормональная система. Происходит и перестройка психики. В этот период жизни подросток активно ведет поиск своего “я”, что может сопровождаться чувством неуверенности в себе, в собственной ценности как личности, вопросами о смысле жизни. В такой период подростки являются особенно уязвимыми, ведь кризис может перерасти в суицидальную ситуацию.

### Рекомендации подростку:

Важно представлять, “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.

Информация о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи, оказавшемуся в беде другу или знакомому.

### 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”

Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь также, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

**Потребность в любви.** Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это: – потребность быть любимым; – потребность любить; – потребность быть частью чего-то. Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы. Ты увидишь также, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве. Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

**Потребность в друге.** Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время самое главное? Ты угадал – Друг. Подумай сам. Предположим, ты задумал совершить самоубийство, 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.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас.

**Окружение**— это то место, где ты находишься “в окружении” других. Такие “окружений” у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе “Окружений” может быть еще больше, например: работа, церковь или баскетбольная площадка. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь. Самооценка – это то, как ты оцениваешь себя сам.

### **На чем основывается наша самооценка?**

– Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на нашу самооценку. – Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

### **Подумай, как изменится твоя самооценка**

в зависимости от следующих обстоятельств:

- твои родители тебя хвалят;
- ты завалил экзамен;
- твои друзья “за тебя горой”;
- учитель физкультуры кричит на тебя;
- ты считаешься самой хорошенькой девушкой в классе;
- кто-то назвал тебя “психом”;
- тебя избрали в совет класса;
- ты подвел приятеля.

