

Жизненные трудности – это всегда определенного рода испытания, с которыми, так или иначе, приходится сталкиваться каждому. И для каждого эти испытания будут свои. Процесс преодоления проблем требует от человека определенных усилий, психологической собранности и самообладания. Но, так бывает не всегда и порой некоторые, сталкиваясь с каким-то жизненным потрясением, видят лишь один выход – суицид. Этой страшной темы многие избегают даже мысленно, но всегда есть те, кто готов об этом не только подумать, но решиться на это. В своей практике я не раз сталкивался с людьми, которые собирались покончить с собой. Среди них были как дети, так и взрослые. Кто-то звонил на телефон и говорил об этом, кто-то приходил сам, кого-то буквально притаскивали. Причины, которые подталкивают людей к этому решению всегда различны: ссоры с близкими, непонимание со стороны родителей, проблемы в коллективе, неоплаченные кредиты, плохое здоровье, безответная любовь. У каждого из этих людей есть свой повод, но, на мой взгляд, самое основное – это **отсутствие правильной поддержки.**

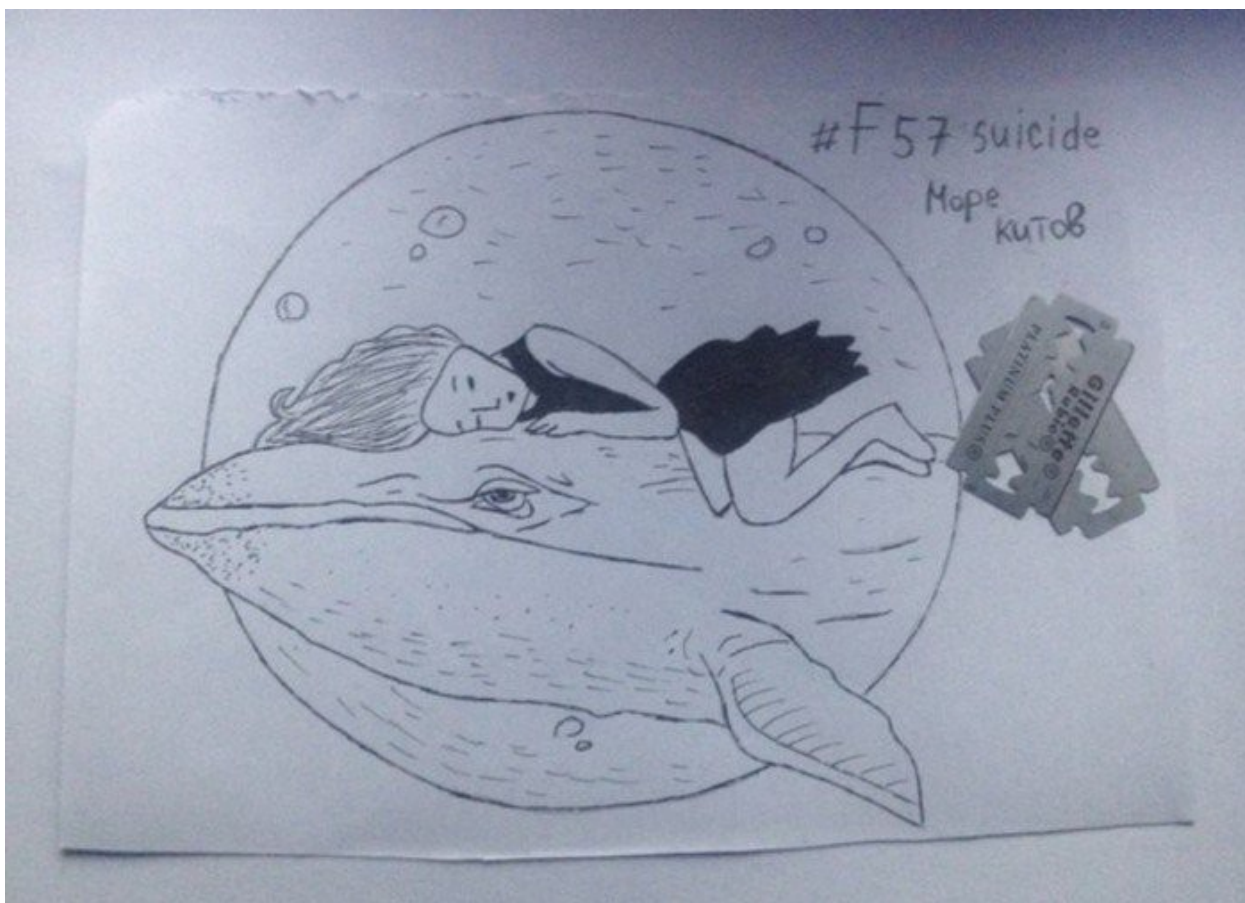
Часто мысли о суициде посещают подростков, иногда даже они об этом говорят. Многие считают, что это пустые разговоры, но эти произнесенные слова должны стать для других людей сигналом о том, что с ребенком что-то не в порядке. Порой мне говорят родители о своих детях, что те твердят о самоубийстве, чтобы привлечь к себе внимание и недовольны этим. Как они могут быть недовольны тем, что их ребенок ждет к себе внимания в первую очередь от них? Удивительно, но так часто это приходится объяснять тем людям, которые считают себя очень умными. То, что они много в чем разбираются и занимают влиятельные посты в обществе, не делает их хорошими родителями автоматически.

Когда кто-то говорит о том, что его посещают мысли о самоубийстве, к этому следует отнестись очень серьезно и попытаться сразу же поговорить об это с человеком. Недавно одни родители были очень удивлены тем, что после того как их сын говорил о своем одиночестве, он специально проглотил швейную иглку. Как жаль, что именно таким способом у него получилось обратить внимания матери на себя...

Каждый из тех, кто приходит к подобному решению по-разному воплощает в жизнь свой уход из жизни. Кто-то долго об этом говорит, другой делает порезы на коже, а кто-то заводит тетрадь и отсчитывает в ней через, сколько дней он совершит этот ужасный поступок.

Самое удивительно это и то, что в социальных сетях развелось много сообществ, которые призывают людей к самоубийству и рассказывают о способах ухода. Те, кто это делает, получают видимо странное извращенное удовольствие от того, что могут подтолкнуть кого-то к таким действиям. Группы, как правило, содержат в себе такие слова и хештеги: #Синий кит, #ЯвИгре, #ИграНачалась, #Хочувигру. Если вы видите что, ваш ребенок состоит в этих сообществах или рисует синих китов, размещает на

страничках в социальных сетях стихи на тему китов или картинки - время бить тревогу.



Поверьте, очень жутко в Интернете видеть станицы тех, кто принял это решение и никто не смог им вовремя помочь, будьте внимательны к своим близким.

**Что делать, если человек заговорил о самоубийстве:**

- Постарайтесь поговорить с человеком, узнать, что его беспокоит;
- Сообщите ему, что он вам нужен и вы готовы ему помогать;
- Обязательно скажите, что не смотря на то, что человек вам расскажет, вы не будете его осуждать и ругать;
- Не смейтесь над проблемами того, кому хотите помочь;
- Если человек в сильной депрессии, не оставляйте его одного дома;
- В случае если самостоятельно не удастся решить проблему, незамедлительно обратитесь к психологу.

Педагог-психолог

Сазыкин А.А.