**Опросник суицидального риска в модификации Т.Н.**

**Разуваевой**

Предназначен для диагностики суицидального риска, выявления уровня сформированности

суицидальных намерений с целью предупреждения попыток самоубийства.

Опросник ОСР прошел психометрическую адаптацию. На первом этапе при обследовании 24

пациентов кризисного стационара на базе больницы № 20 г. Москвы были отобраны пункты

ММИЛ (Березин), выражающие специфику ответов суицидентов по сравнению с обычными

людьми. На втором этапе перечень пунктов из ММИЛ был дополнен рядом авторских

оригинальных вопросов, и пилотажная версия ОСР из 72 пунктов предъявлялась 77

испытуемым с целью отбора пунктов по методу экстремальных групп. 20 испытуемых из 77

были пациентами указанного Кризисного отделения больницы № 20. В результате было

отобрано 29 пунктов, обладавших значимым φ = коэффициентом четырехклеточной

корреляции между ответами на пункт и показанием в группе суицидентов.

Опросник

Инструкция: Вам будет предложено оценить 29 утверждений. Если Вы, читая утверждение,

соглашаетесь с ним, то поставьте знак «+» в соответствующей графе регистрационного

бланка. Если не соглашаетесь – поставьте знак «–».

1. Вы всё чувствуете острее, чем большинство людей.

2. Вас часто одолевают мрачные мысли.

3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.

4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.

5. Вам определённо не везёт в жизни.

6. Работать (учиться) Вам стало труднее, чем раньше.

7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.

8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.

9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.

10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.

11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем вы

ожидали.

12. Вы считаете себя обречённым человеком.

13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связанно с неудобствами.

14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.

15. Человек, который водит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество,

виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.

16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что всё кончено.

17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.

18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.

19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваше

решение и даже изменить его.

20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он

поступил несправедливо.

21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.

22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой

несправедливостью.

23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже очень плохое.

24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.

25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путём.

26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьёзные планы.

27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.

28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об

этом из головы.

29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

Регистрационный бланк

1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29

Ключ

По каждой шкале подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл

умножается на коэффициент. Делается вывод о наличии/отсутствии факторов суицидального

риска и степени их выраженности. Чем ближе значение фактора к максимально возможной

его величине, тем более он выражен.

Шкала Номера суждений Коэффициент mах значение

фактора

1. Демонстративность 12,14,20,22,27 1,2 6

2. Аффективность 1,10,20,23,28,29 1,1 6,6

3. Уникальность 1,12,14,22,27 1,2 6

4. Несостоятельность 2,3,6,7,21 1,5 7,5

5. Социальный пессимизм 5,11,13,15,22,25 1 6

6. Слом культурных барьеров 8,9,18 2,3 6,9

7. Максимализм 4,16 3,2 6,4

8. Временная перспектива 2,3,12,24,26,27 1,1 6,6

9. Антисуицидальный фактор 17,19 3,2 6,4

Интерпретация

1. Демонстративность. Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям,

добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как «шантаж»,

«истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение

переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с

эмоциональной ригидностью, когда «диалог с миром» может зайти очень далеко.

2. Аффективность. Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке

ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно

эмоционально. В крайнем варианте – аффективная блокада интеллекта.

3. Уникальность. Восприятие себя, ситуации и, возможно, собственной жизни в целом как

явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего

исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом

«непроницаемости» для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой

опыт.

4. Несостоятельность. Отрицательная концепция собственной личности. Представление о

своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира. Данная

шкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и

прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал.

Формула внешнего монолога – «Я плох».

5. Социальный пессимизм. Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира

как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или

удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм

тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. Наблюдается

экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога – «Вы все недостойны меня».

6. Слом культурных барьеров. Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и

нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то

мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и

кино. В крайнем варианте – инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных

пиков по другим шкалам это может говорить только об «экзистенции смерти». Одна из

возможных внутренних причин культа смерти – доведенная до патологического максимализма

смысловая установка на самодеятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет

конец своего существования».

7. Максимализм. Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все

сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере.

Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.

8. Временная перспектива. Невозможность конструктивного планирования будущего. Это

может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией

чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в

будущем.

9. Антисуицидальный фактор. Даже при высокой выраженности всех остальных факторов

есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание

чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности

самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном

смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы

**Информация для педагогов и**

**родителей (законных представителей)**

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Профилактика суицидального

поведения состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности

распознать признаки грядущей опасности. Знание педагогов и родителей о ее

принципах и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то

жизнь, разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются

многие суициды. Основными признаками возможной опасности являются:

– суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства;

– депрессии, значительные изменения поведения или личности ребенка;

– приготовления к последнему волеизъявлению;

– проявления беспомощности и безнадежности, одиночество и

изолированность.

2. Примите суицидента как личность. Иногда соблазнительно отрицать

возможность того, что кто-либо может удержать ребенка от суицида. Именно

поэтому тысячи людей – всех возрастов, рас и социальных групп – совершают

самоубийства. Допустите возможность, что человек действительно является

суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет

решиться на самоубийство. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение

относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы

полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в

соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы

растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, – ничто по сравнению с тем,

что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Не существует

всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является

самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на

позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень

многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не

только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее

не морализирование, а поддержка. Вместо того чтобы страдать от

самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна

постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он

бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются

мощными ободряющими средствами.

4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от

сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять

ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли и того,

о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить».

Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить

самому, чем беседовать с ним. У вас может появиться растерянность, обида или

гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности.

Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная

настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения,

нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому

человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он

хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода.

Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его

за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и

понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю твою откровенность, ведь для

того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от тебя требуется много

мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова,

выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев.

Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством

вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Нужно развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим

подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально:

поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями

сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации.

Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства часто

завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым

слушателем.

5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и

родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше

других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу

блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и

без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом,

близкие способствуют обратному эффекту. Можно часто встретить и другое

замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою

семью?».

Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при

разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что

услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не

только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. Задавайте вопросы. Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я

надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?», - то в них подразумевается

ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит:

«Нет», - то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального

кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос:

«Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у

человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец,

находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить

эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается

возможность понять свои чувства. Следует спокойно и доходчиво спросить о

тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь

безнадежной?», «Kaк ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?»,

«Есть ли у тебя конкретные соображения о том, каким образом покончить с

собой?», «Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя

останавливало?».

Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда

перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными

словами, ты говоришь...» и т.п. Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем

хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося

ребенка, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы

уйти.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Одним из важных

механизмов психологической защиты является рационализация. После того,

что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть

желание сказать: «Нет, ты так на самом деле не думаешь!». Для этих

умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей

личной тревоги. Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли,

состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вы не

проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный подросток

может посчитать суждение типа: «Ты на самом деле так не думаешь», - как

проявление отвержения и недоверия. Если вести с ребенком беседу с

любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В

противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как

раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и

откровенном участии в его судьбе. Суицидальные подростки с презрением

относятся к замечаниям типа:

«Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», - и другим

аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями.

Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют

ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

8. Предложите конструктивные подходы. Вместо того, чтобы говорить

суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», -

попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно,

еще не приходили ему в голову. Одна из наиболее важных задач

профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник

психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку

«питательной средой» суицида является секретность. Наиболее подходящими

вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с тобой случилось за

последнее время?», «Когда ты почувствовал себя хуже?», «Что произошло в

твоей жизни стех пор, как возникли эти перемены?», «К кому из окружающих

они имели отношение?». Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к

тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил,

что ее усугубляет. Отчаявшегося подростка необходимо уверить, что он

может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных

эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если ребенок все же

не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся

навести на ответ, заметив: «Мне кажется, ты очень расстроен?» или «По

моему мнению, ты сейчас заплачешь …». Имеет смысл также сказать: «Ты

все-таки взволнован.Может, если ты поделишься своими проблемами со мной,

я постараюсь понять тебя?».

9. Вселяйте надежду. Работа со склонными к саморазрушению

депрессивными подростками является серьезной и ответственной.

Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является

сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие

скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и

более разрешимыми. Терзаемый тревогой ребенок может прийти к мысли: «Я

так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои

затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда».

Саморазрушение происходит, если подростки утрачивают последние капли

оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд.

Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему,

что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

10. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить

серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться,

начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая

разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты,

использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и

другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень

эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство

безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем

более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск.

Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если

депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый

магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства,

оружие или ножи следует убрать подальше.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального

риска. Оставайтесь с проблемным ребенком как можно дольше или попросите

кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет

помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или

обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас

определенную ответственность. Для того, чтобы показать ребенку, что

окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы

можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт – попросить

об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные

29

действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные

альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может

оказаться весьма эффективным.

12. Обратитесь за помощью к специалистам. Суициденты имеют

суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в

состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать

непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была

предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но

им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к

излишней эмоциональности. Для испытывающих суицидальные тенденции

возможным помощником может оказаться священник. Многие

священнослужители являются превосходными консультантами –

понимающими, чуткими и достойными доверия. Но есть среди них и такие,

которые не подготовлены к кризисному вмешательству. Морализированием и

поучающими банальностями они могут подтолкнуть прихожанина к большей

изоляции и самообвинениям. Необходимо предложить подростку обратиться за

помощью к священнослужителю, но ни в коем случае не настаивать, если

подросток откажется. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует

недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. В

противоположность общепринятому мнению психиатрическая помощь не

является роскошью богатых. В настоящее время существуют как частные, так и

государственные учреждения, которые предоставляют различные виды

помощи. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому

влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать

сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.

Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже

раскрывают свое страдание и тревоги. Если депрессивный подросток не

склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним

методом лечения является семейная терапия. В этом случае об отчаявшемся не

говорят «пациент». Все члены семьи получают поддержку, высказывают свои

намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный стиль

совместной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального

дискомфорта при семейной терапии могут быть произведены персональные

изменения в окружении.

30

13. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая

ситуация и миновала, то педагоги или члены семьи не могут позволить себе

расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто

принимают повышение психической активности ребенка. Бывает так, что

накануне самоубийства депрессивные подростки бросаются в водоворот

деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы

облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут

свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и

обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно,

половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца

после начала психологического кризиса. Иногда в суматохе жизни

окружающие забывают о подростках, совершивших суицидальные попытки. По

иронии судьбы к ним многие относятся, как к неумехам и неудачникам. Часто

они сталкиваются с двойным презрением: с одной стороны, они

«ненормальные», так как хотят умереть, а с другой – они столь

«некомпетентны», что и этого не могут сделать качественно. Они испытывают

большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются

полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Поэтому никогда не

следует обещать полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает,

что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы

возможного самоубийства, отчаявшийся подросток просит о помощи.

**Информация для школьников**

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. Сейчас ты

получишь информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания

эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому. И так, что

нужно знать подросткам о суициде?

1. 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 принято

говорить с родителями, преподавателями 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

32

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.

2. Мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид, умирать

вовсе не хотели. А если они не хотели умирать, то почему умерли? Большей

частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома в период

с 16:00 до 24:00. 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.

3. 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.

4. 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».

 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

так же, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли

о самоубийстве.

5. Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать

любовь к себе. Потребность любви – это потребность быть любимым,

потребность любить и 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.

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, друзьями и учителями, их

самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество,

«невовлеченность». Отсюда и неспособность решать многие наболевшие

проблемы.

Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше

решались походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

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.

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», бывает достаточно всего одного дружеского

рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного

человека.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства,

ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь

свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает

достаточно всего одного ласкового слова.

6. Окружение – это то место, где ты находишься «в окружении» других.

Таких «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.

7. 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.

**Тест 2 по выявлению суицидальных мыслей**

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.

2. Вас часто одолевают мрачные мысли.

3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.

4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.

5. Вам определенно не везет в жизни.

6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.

7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.

8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.

9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.

10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.

11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы

ожидали.

12. Вы считаете себя обреченным человеком.

13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.

14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.

15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество,

виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.

16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.

17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.

18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.

19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши

решения и даже изменить их.

20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он

поступил несправедливо.

21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.

22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой

несправедливостью.

23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.

24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.

25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.

26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.

27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.

28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об

этом из головы.

29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву