

Суицид, как способ уйти от душевной боли.

Мы попробуем разобраться в том, что такое суицид, что значит демонстративный суицид, скрытый и истинный суицид, попробуем научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, а самое главное узнаем, что нужно делать, чтобы не испугаться и помочь другу или просто знакомому отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода. Так как суицид – это 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, даже если иногда это многообразие и выглядит не в самых радужных проявлениях.

Демонстративный суицид – это не что иное как попытка достучаться до кого – то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь. Скрытый суицид – это жизнь на «границах». Как правило это - экстремальный спорт, езда на авто, выходящая за рамки обычного, поездки в горячие точки и многое другое. Истинный суицид никогда не бывает спонтанным, хоть иногда и выглядит довольно неожиданным. Это процесс, который может длиться годами. Общая цель всех суицидов – поиск решения. Его никогда не предпринимают бессмысленно и бесцельно. Испытывая чувство беспомощности и бесполезности: «Я ничего не могу сделать, и никто мне не может помочь», приводит к состоянию «загнанности в угол». Такому суициду всегда предшествует угнетенное настроение, депрессивное состояние, мысли об уходе из жизни, разговоры о смерти, и все это, как правило, сопровождается сильнейшей душевной болью. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния не замечают. Поэтому если ребенок изменился в поведении, настроении, появилось безразличие к еде, играм или игрушкам, в разговорах присутствует тема прощания, о желании и намерении умереть, раздает любимые вещи – все это должно насторожить. Главное, что можно сделать – это поговорить по душам, о чувствах ребенка, вместе найти выход из ситуации, дать понять, что его любят и помогут.

Научить ребенка справляться с негативными эмоциями – это задача взрослых. Любой вид спорта, музыка, танцы, хобби будут уместны, а самое главное быть внимательными к изменениям в жизни ребенка и вовремя протянуть руку помощи.

Автор статьи: психолог БУСО УР «СоДеяствие» Кунгурцева И.М.