**Попередження суїцидальних намірів серед молоді**

Дотепер проблема самогубства у світі залишається нерозв’язаною, а тому стає дедалі актуальнішою, особливо на тлі зростання показників цього явища в Україні.

Суїцид, або самогубство, є складною формою поведінки, яку зумовлюють психологічні, соціальні, ідейно-філософські, біологічні чинники. Ключовими, вирішальними серед них є психологічні, оскільки самогубство – це поведінка, вчинок особистості, тобто психологічне за своєю природою, сутністю явище.

К. Меннінгер, послідовник школи психоаналізу, виділив три глибинних мотиви, наслідком одночасного виникнення яких однозначно виступає самогубство:

– бажання вбити – суїциданти, як правило, інфантильні особи, тому на перешкоди у житті найчастіше реагують гнівом;

– бажання бути вбитим – суїцид являє собою крайній ступінь підлеглості: людина не може витримати докорів сумління і тому бачить спокутування провини лише у припиненні життя;

– бажання вмерти – поширене серед людей, які схильні до невиправданого ризику, а також серед хворих, які вважають смерть єдиним засобом від мук і страждань.

**Психологічна допомога при потенційному суїциді:**

1. **Підбирайте ключі до розгадки суїциду.**Попередження самогубства полягає не тільки в піклуванні та участі друзів, а в здатності розпізнавати ознаки суїцидальних намірів. Обов’язково з’ясуйте, чи не є ця людина самотньою та ізольованою. Важко надати підтримку, коли людина відгородилася від усього світу, знервована чи озлоблена.
2. **Прийміть суїциданта як вольову особистість**. Якщо ви думаєте, що комусь загрожує небезпека самогубства, надайте допомогу, направте людину до психолога.
3. **Налагодьте турботливі стосунки.**Необхідно прийняти людину, котра перебуває у відчаї, такою, якою вона є, вступити з нею в емпатійний контакт.
4. **Будьте уважним слухачем.**Можна надати безцінну допомогу, вислухавши розповідь про переживання людини, якими б вони не були: печаль, провина, страх, гнів та ін.
5. **Не сперечайтеся.**Ні в якому разі не можна виявляти агресії під час розмови про самогубство та висловлювати обурення тим, що почуто.
6. **Ставте запитання**. Найкраще запитати людину прямо: «Ти думаєш про самогубство?». Це не викличе подібної думки, якщо раніше її не було. Але якщо людина думає про самогубство і, нарешті, знаходить когось, кому небайдуже її хвилювання, хто погоджується обговорити цю заборонену тему, вона часто відчуває полегшення, отримує можливість зрозуміти свої ж почуття.
7. **Не пропонуйте невиправданих утіх.**Суїциданти з презирством ставляться до зауважень на зразок: «Нічого, у інших такі ж проблеми, як у тебе, а то й більші» та до інших подібних кліше, оскільки вони різко контрастують з їхніми стражданнями.
8. **Пропонуйте конструктивні підходи.**Потенційному самогубцю потрібно допомогти ідентифікувати проблему та якомога точніше визначити, що її поглиблює, а також переконати в тому, що він може говорити про почуття без сорому, навіть про такі негативні емоції, як ненависть чи бажання помсти. Людина не повинна радити суїциданту, що йому робити.

Отже, вчинити самогубство – це безглузда, нікому не потрібна жертва. Після неї залишаються лише невтішні друзі та родичі.