

В **Кримінальному кодексі України** визначено міру покарання за дії, що прямо чи опосередковано схиляють людину до суїцидальної поведінки.

**Стаття 120. Доведення до самогубства.**

1. Доведення особи до самогубства або до замаху на самогубство, що є наслідком жорстокого з нею поводження, шантажу, примусу до протиправних дій або систематичного приниження її людської гідності, карається обмеженням волі на строк до 3 років, або позбавленням волі на той самий строк.

2. Те саме діяння, вчинене щодо особи, яка перебувала в матеріальній або іншій залежності від винуватого, або щодо двох або більше осіб, карається обмеженням волі на строк до 5 років або позбавленням волі на той самий строк.

3. Діяння, передбачене частинами 1 або 2 цієї статті, якщо воно було вчинене щодо неповнолітнього, карається позбавленням волі на строк від 7 до 10 років.

Куди можна звернутись, щоб вам безкоштовно допомогли вирішити життєві проблеми:

1. Дружня клініка для молоді.  
Адреса: вул. Вишгородська, 44-в.  
Запис на консультації з 12 до 20 години за тел. .430-56-91.
2. Центр психологічної допомоги.  
Адреса: вул. Лайоша Гавро, 7-г. Запис на консультації за тел.: 419-94-79.
3. Телефон Довіри: 451 -5-451.
4. Телефон Довіри з питань наркоманії та СНІДу: 451-51-41
5. Пошта Довіри: М. Київ-54, а/с5.



Наш світ далеко не досконалий, і дуже часто на шляху до досягнення наших цілей стоять певні перешкоди. А коли таких перешкод багато, і здається, що подолати їх неможливо, у нас з'являється почуття безпорадності. Тоді здоровий глузд починають перемагати думки, що легше піти з життя, ніж намагатись вирішити проблеми. І це вже є проявом суїцидальної поведінки.

**Суїцид (самогубство)** - це свідоме позбавлення себе життя. Це один з видів саморуйнівної поведінки, до яких також відносять алкоголізм, тютюнопаління, наркоманію та інше.

*Суїцидальна поведінка* включає в себе: думки, наміри, висловлювання, погрози, спроби самогубства. Часто до рішення про самогубство люди приходять у стані депресії або сильного стресу. *Причинами суїцидальної поведінки* у підлітків та молоді зазвичай є конфлікти з батьками, негаразди з навчанням, роботою, проблеми у стосунках з друзями, а також нещасливе кохання і таке інше.

Дуже важливо вчасно розпізнати прояви суїцидальної поведінки у людей, що вас оточують. Необхідно звернути особливу увагу, якщо людина прямо або завуальовано говорить про самогубство, наприклад: "Я не можу цього витримати", "Я хочу заснути і більше не прокинутись"; якщо намагається, так би мовити, привести свої справи в порядок; роздає чи викидає улюблені речі; або після довгої депресії раптом стає

життєрадісною, начебто знайшла вихід із складної ситуації (проте ця життєрадісність є оманливою). В таких випадках треба спробувати поговорити з цією людиною, з'ясувати, чи справді вона вирішила добровільно піти з життя. Найкраще прямо спитати про її наміри. Шкоди це не завдасть, адже такі запитання не приведуть до подібних думок, якщо у людини їх не було; і навпаки, коли вона нарешті, знаходить когось, кому не байдужі її переживання і хто готовий обговорити цю "заборонену" тему, то вона відчуває полегшення, в неї з'являється можливість краще зрозуміти свої почуття.

У спілкуванні з людьми, які розмірковують про спроби самогубства, необхідно дотримуватись певних "правил":

1. Не можна виявляти недовіри, сумніватись, що людина здатна на самогубство, або висловлювати підозри про свідому демонстративність.

2. Слід бути уважним слухачем. Люди, які хочуть добровільно піти з життя, зазвичай не налаштовані приймати поради; набагато більше вони потребують обговорення свого болю.

3. Важливим є встановлення турботливих стосунків, вияв співчутливого ставлення.

4. Не можна сперечатись. Не слід докоряти, соромити, тиснути на людину, це може викликати ще більше пригнічення.

5. Не можна пропонувати необгрунтованих заспокоєнь («Нічого, у всіх є такі проблеми, як у тебе»). Це посилює відчуття непотрібності, безпорадності.

6. Слід вселяти надію та вміти знаходити у житті те, заради чого варто жити, що є хорошим, позитивним у світі цієї людини.

7. Важливо продовжувати піклування та підтримувати цю людину, навіть коли критична ситуація минає.

Ви маєте зробити все можливе, щоб зберегти людині життя, навіть, якщо вона цього не бажає. Підтримка людини, яка вирішила піти з життя, передбачає певну відповідальність, тому краще звернутись до фахівців – психологів із спеціалізованих служб для молоді.

Не вагайтесь! Зверніться до спеціаліста, який допоможе подолати невпевненість, біль та втому від сучасного життя. Ви зможете знайти в собі сили, щоб подолати «чорні думки».

**НАШ СВІТ ВАРТИЙ ТОГО,**

**ЩОБ В НЬОМУ ЖИТИ!**