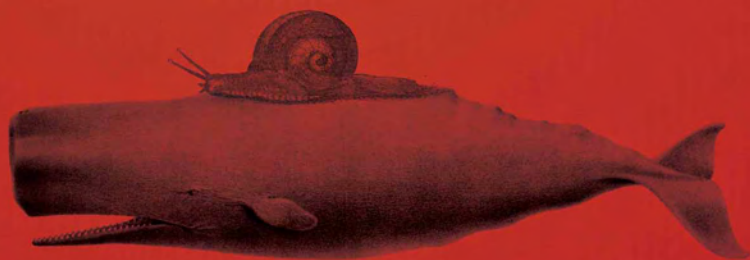


Dr. RICHARD E. NELSON

JUDITH C. GALAS

# Ghid pentru adolescenți

Cum să depășim momentele de criză



## CUPRINS

Mulțumiri .....	7
Cuvânt înainte .....	9
Introducere .....	11

### PARTEA I DE CE, CINE, CE?

Capitolul 1: De ce și-ar dori cineva să moară? .....	25
Capitolul 2: Ce anume trebuie să știi despre sinucidere.....	39
Capitolul 3: Cum știm că cineva este în pericol de a se sinucide? .....	53
Capitolul 4: Grupuri de risc .....	64

### PARTEA A II-A: CUM POȚI PREVENI SINUCIDEREA

Capitolul 5: Apropie-te!.....	85
Capitolul 6: Ascultă! .....	98
Capitolul 7: Cere ajutor! .....	111
Capitolul 8: Ajută-te singur! .....	122
Ajutor pentru cei care dau o mână de ajutor .....	123
Capitolul 9: Implică școala și comunitatea .....	147
Capitolul 10: Informații suplimentare .....	156

## CAPITOLUL 1

### De ce și-ar dori cineva să moară?

POATE CUNOȘTI O PERSOANĂ care a încercat să se sinucidă. Sau ai cunoscut o persoană care s-a sinucis. Dacă așa stau lucrurile, probabil te-ai întrebat sau i-ai auzit pe alții întrebându-se: „De ce și-ar dori să moară?” sau „De ce ar face una ca asta familiei lui?”<sup>1</sup>

Acestea sunt întrebări firești, dar care, de cele mai multe ori, nu te conduc spre un răspuns corect în legătură cu motivul pe care l-a avut cineva cunoscut, atunci când s-a decis să se sinucidă. Iată o întrebare mai bună pe care trebuie să o pui: „Ce problemă sau probleme încerca persoana respectivă să rezolve?” Ți se poate părea ciudat, dar majoritatea adolescenților sinucigași nu își doresc, cu adevărat, să moară. Ei doar încearcă să rezolve una sau mai multe probleme. Tragedia este că aleg o soluție *permanentă* pentru problemele lor *temporare*. Cel mai important lucru ce trebuie reținut este că majoritatea tinerilor care au tentative de suicid sau chiar se sinucid nu-și doresc cu adevărat să moară. Ei doresc doar să scape de problemele pe care le

---

<sup>1</sup> J. Johnston, *Why suicide?* (Nashville; Thomas Nelson Books, 1987).

consideră prea copleșitoare. Problemele le provoacă răni atât sufletești, cât și fizice, iar sinuciderea pare a fi o cale sigură de a scăpa de această durere.

Cum putem ști sigur că miile de adolescenți care s-au sinucis anul trecut nu au vrut cu adevărat să moară? Și dacă nu au vrut să moară, de ce au murit totuși?

Specialiștii care lucrează cu tinerii sinucigași sunt de părere că îți poți da seama că aceștia nu vor să moară din modul în care acționează. Majoritatea adolescenților încearcă să comită acest gest în propriile case, între ora 16:00 și miezul nopții. Cu alte cuvinte, încearcă să se sinucidă în locurile în care posibilitatea de a fi găsiți este destul de mare și fac acest lucru în acea perioadă din zi în care cineva din familie se află în apropiere. Șansa de a fi salvați este mare, iar persoanele care speră să fie salvate nu vor să se omoare.

Dar tinerii care nu au fost salvați? Cum putem fi siguri că nu au vrut cu adevărat să moară? Nu putem fi siguri, dar putem găsi indicii despre ce anume au gândit în acele momente, discutând cu persoane tinere care au supraviețuit unei tentative de sinucidere.

Fiecare și-a ales o oră, un loc și o metodă de a muri care i-au oferit șanse de salvare. Unii au supraviețuit în urma unor răni provocate de glonț, sărituri de pe poduri înalte sau ciocniri cu mașina, în viteză mare, de ziduri sau copaci. Atunci când au fost întrebați: „La ce te-ai gândit când ai apăsat pe trăgaci?“, „Ce ți-a trecut prin minte când ai sărit de pe pod?“, „Ce era în mintea ta atunci când ai știut că te vei izbi cu mașina?“, ei au răspuns: „Am vrut să mă răzgândesc.“

Cei mai mulți au mărturisit că, puși în situația de a-și vedea moartea cu ochii, au realizat dintr-odată că problemele lor

nu erau atât de grave încât să nu poată fi rezolvate. Necazurile lor nu erau atât de mari încât să nu poată supraviețui. Cu o secundă înainte de a fi pe punctul de a muri, au știut că vor să trăiască.

Dar cei 4 000 de tineri din Statele Unite care s-au sinucis în 2001?<sup>2</sup> De ce au murit, dacă nu își doreau cu adevărat acest lucru? Unii au murit din cauza faptului că s-au înșelat crezând că va fi ceva în preajma lor atunci când vor încerca să se sinucidă. Unii au murit gândindu-se: „Vreau să mă răzgândesc.“ Unii au murit din cauză că nu au avut un prieten care să le întindă o mână sau să le acorde ajutorul de care aveau nevoie.

Pentru a convinge un prieten să nu se sinucidă, trebuie să știi câte ceva despre comportamentul oamenilor. Cunoșcând puțină psihologie, vei înțelege mai bine de ce o cunoștință de-a ta ar putea alege să se sinucidă.

Majoritatea oamenilor au nevoie de două lucruri de bază pentru a fi mulțumiți de viața lor:

1. Au nevoie de dragoste.
2. Au nevoie să se simtă bine în propria piele.

Cele mai multe comportamente sunt influențate de două principii de bază:

1. Oamenii acționează în funcție de părerea pe care o au despre ei înșiși.
2. Fiecare comportament are un scop; oamenii nu acționează „pur și simplu“.

---

<sup>2</sup> „Youth Suicide Fact Sheet“, American Association of Suicidology, martie 2004.

Odată ce te-ai familiarizat cu aceste concepte-cheie și cu modul în care funcționează ele în viața de zi cu zi, vei înțelege ceva mai bine de ce unii tineri ar dori să se sinucidă. Vei vedea cum un prieten grijuliu și iubitor poate juca un rol important în alungarea gândurilor sinucigașe ale unei persoane și-o poate opri de la comiterea gestului fatal.

## **Nevoia de dragoste**

Toți avem nevoie de iubire pentru a ne simți bine în pielea noastră și a ne bucura de viața pe care o ducem. Această nevoie puternică are trei componente importante:

1. nevoia de a fi iubit;
2. nevoia de a iubi;
3. nevoia de apartenență.

Dacă aceste trei ingrediente sunt prezente în viața noastră în cea mai mare parte din timp, putem face față urcușurilor și coborâșurilor și putem rezolva problemele destul de bine.

Să luăm ca exemplu școala. Dacă ești un elev obișnuit, care are o mulțime de prieteni și care se înțelege bine cu majoritatea profesorilor, probabil că nu vei ceda nervos dacă vei pica un test la istorie. Este posibil să te simți prost pentru că nu te-ai descurcat suficient de bine și să fii jenat când vei da ochii cu profesorul atunci când îți va restitui lucrarea. Probabil te vei supăra pe tine însuși că nu ai învățat destul cu o seară înainte, dar îți va trece când îți vei propune să te descurci mai bine data viitoare. Această notă mică probabil că ți-a stricat dimineața, dar nu și viața. Vei

continua să glumești cu prietenii la prânz și să faci planuri pentru sfârșitul de săptămână cu iubita sau cu iubitul. Știi că, într-un fel, viața se echilibrează, iar nota de la istorie poate fi un necaz, dar nu un dezastru.

Unul dintre motivele pentru care poți trece cu bine peste acea notă la istorie este faptul că știi că prietenii și majoritatea profesorilor te plac și tu îi placi pe ei. Știi, de asemenea, că aparții unui grup — ai un loc anume printre prietenii tăi și în școală te simți bine. Dar, din mai multe motive, unii tineri simt că nu sunt agreați sau iubiți.

Adolescenții care nu se simt iubiți, care nu simt dragoste pentru alții și care nu au sentimentul apartenenței la familie, școală sau cartierul lor nu fac față problemelor atât de ușor. Eșecurile de la școală, problemele de acasă și certurile cu prietenii îi determină să se deteste, să se simtă inutili și demni de dispreț, precum și foarte singuri. Atunci când aceste sentimente iau amploare, problemele par mai grave și mai dificil de rezolvat. Chiar și problemele care cândva păreau ne semnificative, acum cresc brusc în importanță, deoarece atitudinea lor față de ei înșiși a devenit negativă.

Unii tineri au comparat această perioadă de singurătate și neliniște cu senzația de înec sau cu starea pe care o ai atunci când te simți copleșit de o mare tristețe. De ce anume crezi că au nevoie pentru a depăși această perioadă deprimantă? Dacă ai răspuns „un prieten“, atunci ai dreptate.

Gândește-te un pic! Dacă plănuiești să te sinucizi, deoarece crezi că nimeni nu te iubește, prezența unei persoane căreia îi pasă îndeajuns de mult de tine încât să te asculte îți poate da o fărâmă de speranță. Dacă te gândești să mori pentru că nu iubești pe nimeni, cineva care este drăguț cu tine îți

„Un manual practic, excelent!“

*School Library Journal*

„Sfaturi ușor de asimilat, pentru cititorul circumspect!“

*YALSA/American Library Association*

„Știi ce să zici sau cum să reacționezi dacă un prieten îți spune că vrea să-și pună capăt zilelor? Cartea de față te va ajuta să răspunzi afirmativ la această întrebare.“

*Voice of Youth Advocates*



FAMILIA LA CURTEA VECHĂ



CURTEA  VECHĂ

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor  
publicate la Curtea Veche, vizitează [www.curteaveche.ro](http://www.curteaveche.ro)

incepi să afli

ISBN 978-606-588-384-0



9 786065 883840