**Церковь о курении:**

«Такой грех, как курение табака, до того вошел в привычку, что люди не считают это грехом и представляют ему всякие удобства. Страсть курения – малый грех, он, словно спичка, зажигается небольшим огнем, но все сжигает. Духовный смысл курения есть распущенность не только тела, но и души. Это ложное успокоение своих нервов, как говорят некоторые, не сознавая, что нервы есть плотское зеркало души. Это успокоение – самообман, мираж. Невозможно молиться духом, куря папиросу или сигарету. Не могут такие люди Причащаться Тела и Крови Христовых, а значит, не могут спастись».

**«Ценнее, чем жизнь и здоровье, ничего нет. Все остальное – вторичное, вытекает из этого. Давайте объединим усилия всего общества в борьбе за здоровый образ жизни. Да, это должна быть действительно борьба. Борьба с к у р е н и е м, с пьянством, с наркоманией.**

**Уважаемые родители!**

 Волнует ли вас, что ваш ребенок курит или может начать курить? Конечно, есть проблемы учебы, выбора профессии, общения, которые могут казаться более серьезными, но и от курения не нужно отмахиваться. Решение подростка начать курить может отрицательно сказаться не только на его здоровье, но и на его отношениях с другими и даже на его успехах в учебе. Знаете ли вы, например, что подростки, которые курят, часто оказываются более чем посредственными учащимися?

 Важно, чтобы вы не упустили время и успели вмешаться раньше, чем ваш ребенок закурит первую сигарету или курение станет для него привычкой.

 Иногда достаточно трудно понять, почему у человека возникает желание начать курить. И, тем не менее, каждый год миллионы молодых людей зажигают первую в своей жизни сигарету. И следующим в их числе может быть ваш ребенок.

 Что подталкивает подростка к курению? Основных причин три: их друзья, которые уже курят; родители, старшие брат или сестра, которые курят; личностные качества подростка, особенно его низкая самооценка (подростки с невысоким мнением о себе ищут способы поменять свой имидж; самым легким и доступным таким способом они считают курение).

Желание выглядеть взрослыми, чувствовать себя независимыми, во всем перечить вам и временами даже здравому смыслу – чувство нормальное для подростка!

Что делать в таком случае?

Почему бы вам не поспособствовать, чтобы ваш ребенок самостоятельно принял решение относительно курения, почему бы вам не проявить вашу родительскую озабоченность о здоровье ребенка?

Не нужно надеяться на то, что мрачные описания рака или других болезней сердца заставляет вашего ребенка отказаться от курения. Такие доводы не срабатывают. Если вы курите, сильнейший ваш довод против курения может заключаться в том, что вы сами бросите курить. Родители, старшие братья и сестры являются для подростков образцом для подражания.

И как бы вы ни старались переубедить вашего ребенка во вреде курения, вероятность того, что он также возьмется за сигарету, будет в 5-8 раз выше, чем в семьях, где родители не курят.

Уважаемые родители! Поддержите школу, в которой учится ваш ребенок, в борьбе с табаком. Включайтесь в реализацию программы «Жизнь без табака». В ней предусмотрено и ваше участие, предложите свою помощь школе.

Пусть решение бросить курить станет вашим общим планом, в котором вам будет помогать ваш ребенок. Будьте с ним искренни во всем, что касается вашей привычки. Ваше желание бросить курить было бы лучшим примером, который вы могли бы подать, и если это вам удастся, то этот шаг принесет большую пользу вашему сердцу и лёгким.

Если вы не можете отказаться, то постарайтесь воздерживаться от курения дома, в присутствии своих детей.

Помните, живя со своей семьей под одной крышей, вы принуждаете дышать их тем же самым дымом, которым дышите сами.

## **Психологические аспекты суицидального поведения .**

## **Специфика трудностей юношеского возраста.**

**Юность** – это этап жизненного цикла, завершающий переход к взрослости, на котором человек принимает ряд важных решений. Они касаются выбора профессии и создания семьи, общего стиля жизни и конкретных задач на будущее, коррекции ценностных ориентации в соотношении с их новым взрослым статусом и новыми жизненными планами. На это время приходится обучение в вузе, приобщение к трудовой деятельности, вступление в брак, рождение детей. Главная задача личностного развития – поиск своего места и закрепление в мире взрослых – переживается молодыми людьми зачастую очень остро, носит характер кризиса. Однако бегство от кризиса в этом периоде только задерживает развитие человека. Молодые люди, которые достойно принимают этот кризис в переломный момент своей жизни, обычно становятся сильнее и способны управлять своей судьбой.

Главной задачей периода ранней взрослости Э. Эриксон считает формирование интимности, которая не сводится лишь к сексуальной интимности, а обнаруживает себя в дружбе, эротических связях и совместных устремлениях. Другим полюсом чувства интимности является чувство изоляции, которое может сопровождать человека на всем его жизненном пути, хотя внешне человек может многого добиться и производить впечатление благополучного.

Кризисным моментом этого периода, по мнению К. Юнга, является столкновение человека с требованиями реальной жизни, которые не всегда соответствуют его собственным представлениям. Если у него есть иллюзии, контрастирующие с действительностью, то сразу наступают и проблемы. Часто это связано со слишком большими ожиданиями, с недооценкой внешних трудностей, с необоснованным оптимизмом или, наоборот, негативизмом. Молодой человек начинает постепенно осознавать, что мир – это не только счастье и удовольствие. Начинается распад его детской веры и оптимизма. Но нередко молодой человек довольно долго продолжает цепляться за детскую позицию, ожидая, что все придет к нему само собой в соответствии с его желаниями. Как пишет К. Юнг, «хотелось бы ничего не делать, а если уж что-то делать, так ради собственного удовольствия». Преодолевая это застревание на детской ступени сознания, молодой человек вынужден сменить позицию в отношении внешнего мира с «дайте мне, я хочу» на «я отдаю, я могу».

Несколько другие акценты в рассмотрении кризисных точек развития молодого человека делает Б. Ливехуд. Поскольку в отличие от подростка молодой человек уже не только включает в свое сознание взрослую жизнь, но реально в ней участвует, для него особенно остро встают вопросы выбора своего уникального пути. «Кто я? Чего я хочу? Что я могу?» – вот важнейшие вопросы, которые решаются в молодости. В юности нужно научиться принимать себя, нести ответственность за свой выбор и решения. Но на пути к этому нужно приобрести опыт, и каждый сам должен делать свои глупости, если только готов учиться на них. Если же человек не ставил перед собой главных вопросов в юности и не нашел на них ответов, то он подвергается опасности навечно остаться в подростковом возрасте, и его самооценка будет основываться на мнении общества или на противостоянии всему миру.

Согласно теории ролей, внутреннее дифференцирование уже освоенных ролей и освоение новых могут вступать одно с другим в противоречие, и молодой человек ощущает отсутствие преемственности между прежними и новыми ролями, что отражается на его представлении о себе самом. Связанная с этим неуверенность заставляет его задавать себе классические вопросы взросления - «Кто я? Каков я? Кем меня считают?». Неопределенность ролей и статуса усиливается еще и потому, что в обществе отсутствуют четко выраженные ожидания в отношении молодых людей, за исключением ожидания от них приспособления.

Особое значение приобретает в этот период чувство одиночества. Следует подчеркнуть, что это именно чувство, а не фактическое одиночество. Вокруг молодого человека может быть много друзей, родных и даже любимый молодой человек или девушка, но при этом он ощущает себя оторванным от людей и мира. И он, с одной стороны, глубоко страдает от одиночества, с другой – всячески стремится к нему. Нередко ощущение одиночества сопровождается чувством ненужности. Молодой человек при этом то и дело задает сам себе вопрос: «Нужен ли я кому-нибудь сегодня, завтра, послезавтра?».

Следующий важный аспект кризиса – размывание представления о самом себе, кажущаяся невозможность разобраться в самом себе, своих желаниях и возможностях («Вокруг понятно все, а внутри – ничего»). Может отмечаться и некоторое разочарование в себе («Что я могу? Кто я?»). К этому присоединяется неуверенность в выборе профессии. И вообще тема выбора, личной ответственности за свои выборы становится очень значимой. Иногда вследствие этого появляется желание снова стать маленьким, уйти от всех проблем, взвалить их на плечи другого человека. А иногда молодые люди заменяют ощущение внутреннего смятения тем, что «надевают» поведенческие маски взрослости.

Нередко страхи и волнения концентрируются вокруг размышлений о смысле собственной жизни. Однако проходит время, и большинство молодых людей подходят к разрешению кризиса. В позитивном варианте он завершается принятием ответственности за свою жизнь на самого себя, выбором собственного пути в жизни. Субъективно это переживается как появление удовлетворенности самим собой и своей жизнью, повышение интереса к жизни и получаемого от жизни удовольствия, уход страхов.

Естественно, что несколько по-другому складываются отношения с окружающими, которых уже теперь не хочется переделать, а хочется принимать такими, какие они есть. Становится интересным не только то, что в тебе, но и то, что в других. Коренным образом меняются отношения с родителями.

В этот период изменяется отношение к одиночеству – теперь оно перестает тяготить и рассматривается как необходимое, чтобы пообщаться с собой. Многие по-новому открывают богатство самих себя.

В этот период происходит принятие своей индивидуальности и неповторимости, осознание своего собственного пути: личностного, профессионального, социального, а также своих стремлений и надежд. Можно сказать, что появляется осмысленность происходящего, складывается индивидуальное мировоззрение, впервые не заимствованное у кого-либо. Меняется отношение и к жизни в целом. Теперь уже становится ясно, что происходит не подготовка к жизни, а сама жизнь. По-другому воспринимается и прошлое, и будущее. Уходят желание казаться взрослым, стыд проявить детские черты. Наоборот, просыпается интерес к собственному детству, а возможность проявить детскую непосредственность расценивается как достоинство. Приходит понимание того, что ты сам строишь свою жизнь и твое будущее начинается уже «здесь и сейчас».

Подводя итоги рассмотрению динамики протекания кризиса «встречи со взрослостью», можно заключить, что основным содержанием кризиса «встречи со взрослостью» является поиск себя и своего места в жизни через примеривание на себя роли взрослого.

Однако не всегда молодые люди могут благополучно разрешить кризис самостоятельно. Глубокие психологические проблемы, возникающие на фоне кризиса «встречи со взрослостью», нередко приводят к превращению кризиса в экстремальную ситуацию, когда требуется помощь близких, родных, психологическая помощь. В противном случае кризис может стать причиной тех или иных личностных нарушений или же психосоматических заболеваний.

Признаки суицидального поведения

1. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.

2. Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причина для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

3. Депрессия. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях - прямой и открытый разговор е человеком.

4. Агрессивность. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат - неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо внимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

5**.** Нарушение аппетита. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как опасный для жизни недуг.

6.Раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям, сослуживцам свои вещи. Специалисты по суициду утверждают, что эта зловещая акция - прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа с суицидентом для выяснения его намерений.

7.Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К нему может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, свойственными учебе в вузе, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться молодому человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

8**.** Перемены в поведении. Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек (интраверт) неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать (ведет себя, как экстраверт), стоит присмотреться к нему. Такая перемена скорее свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и беззаботности.

Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличия к учебе, общению, жизни.

9**.** Угроза. Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Наиболее часто оно выражается словами: "Вы будете виноваты в моей смерти", "Вы еще пожалеете обо мне", "Я не хочу жить среди вас" и т.п. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

10***.*** Активная предварительная подготовка: приобретение отравляющих веществ и лекарств, хранение боевых патронов, рисунки с гробами и крестами, разговоры о суициде как о легкой смерти, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни.