

Памятка для родителей подростков «Что нужно знать о подростковом суициде»

Проблема суицида среди подростков достаточно серьезна и актуальна в настоящее время. Об этом свидетельствует увеличение количества попыток и случаев добровольного ухода из жизни. Согласно данным статистики уровень самоубийств среди российских подростков является одним из самых высоких в мире (третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое место среди основных причин потенциальной потери жизни).

Понятие суицида, суицидального поведения

Суицид – самоубийство – намеренное лишение себя жизни (С.И. Ожегов «Словарь русского языка»).

Самоубийство – это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой, как например, отчуждение, смерть близких, детство, проведенное в разбитой семье, серьезная физическая болезнь, невозможность найти работу, финансовые затруднения, наркомания («Медицинская энциклопедия Американской медицинской ассоциации»).

Суицидальное поведение – всевозможные проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки покушения и т.п. При этом суицидальное поведение в 90% случаях – это «крик о помощи» и лишь у 10% таких детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой.

Особенности суицидального поведения детей и подростков

Отсутствие страха смерти является отличительной чертой психологии детей. У них не сформировано представление о необратимости смерти, которая понимается ими как длительное отсутствие или иное существование. Ребенок признает возможность двойственного бытия: считаться и быть умершим для окружающих и в то же время наблюдать их отчаяние, быть свидетелем собственных похорон и раскаяния обидчиков.

Если ребенок – это зеркало семьи, то подросток – это зеркало состояния общества. В этом возрасте гораздо больше реагируют на ситуацию в своей подростковой микросреде, чем на родителей. А в этой микросреде смерть зачастую воспринимается романтически: с одной стороны, она пугает, с другой – привлекает. Хочется ее исследовать, прочувствовать, понять, а что там, за ней? Параллельно с этим у многих подростков в отличие от взрослых, еще нет ощущения реальности смерти и ее необратимости. Она как бы за скобками жизни. А в «реальности» компьютерной игры, где у героя десять жизней и всегда можно начать играть заново.

Не сформированное представление о ценности жизни и такие особенности подросткового возраста как общая неустойчивость, повышенная самооценка, эгоцентризм – создают условия для суицидального поведения.

Формирование суицидального поведения во многом зависит также от некоторых особенностей личности: эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, импульсивность. В группу риска часто попадают тихие, необременительные для окружающих дети, те, что просиживают дни напролёт в социальных сетях и компьютерных играх, и имеют мало сцепок с реальностью.

Мотивы и причины суицидов

Причин, побуждающих подростка к совершению суицида, множество, но на первый план выступает *стремление обратить внимание родителей, педагогов, близких на свои проблемы*. Среди побудительных мотивов суицида нередко выступает невыносимая душевная боль, одиночество, стыд за какой-то совершенный проступок, ощущение безнадежности и беспомощности, нестерпимая обида и недовольство собой.

Следует быть чувствительным к переживаниям подростками чувств заброшенности, одиночества. Сложность взаимоотношений родителей с подростками заключается в том, что основная задача подросткового возраста – сепарация, отделение от родителей, и в то же время подросток очень нуждается в принятии. Он может говорить родителям: «Оставьте меня в покое», но когда родители это делают, ощущает никому ненужность. Родители же очень много работают, и слишком мало времени проводят в семье, либо – перекося в обратную сторону: родители сидят дома и «занимаются детьми», да так, что детям от этого тошно и они стремятся освободиться от гиперопеки. Результат может быть один – суицид подростка.

Какими бы не были обстоятельства, нет ни одного суицидента (психически здорового), который не имел бы фантазий о своём спасении. Однако на этапе возникновения идеи самоубийства у человека наблюдается сужение сознания, он забывает обо всём: о близких, о прошлом...

Факторами, которые подталкивают к совершению суицида, являются:

- *Внутрисемейные конфликты*, возникающие из-за завышенных требований к ребенку или вследствие полного игнорирования его как личности; развод родителей, смерть одного из них; потеря доверительных отношений с родителями;
- *Конфликты в школе*, в результате которых – трудности в учебе, снижение самооценки, появление ощущения «не значимости» для окружающих;
- *Несчастливая или безответная любовь*, трудности взаимопонимания, неумение наладить отношения;
- *Материально-бытовые трудности*, материальное неравенство, когда у одного «есть все», а у другого – «ничего»;
- *Депрессивное состояние и психическое расстройство* в результате конфликтов или насилия в семье, воздействия на сознание агрессивной информации в СМИ и Интернете, пропагандирующей секс, насилие, убийства и самоубийства;
- *Генетические факторы* – предрасположенность к психическим болезням, которые увеличивают риск суицида;
- *Неизлечимые болезни* (СПИД, онкологические, венерические) могут быть стимулятором к совершению самоубийства.

Признаки суицидальных намерений у детей и подростков

Большинство подростков с суицидальными тенденциями сообщают о своих мыслях или намерениях окружающим. От них можно услышать высказывания о «желании умереть», о «чувстве своей бесполезности», о невозможности терпеть

боль (эмоциональную, физическую). Все это – призывы о помощи, которые не следует игнорировать.

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду **характерных признаков**, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

1. Словесные

- Непосредственные заявления типа «Я подумываю о самоубийстве», «Было бы лучше умереть», «Я не хочу больше жить».
- Косвенные высказывания, например, «Вам не придётся больше обо мне беспокоиться», «Мне всё надоело», «Они пожалеют, когда я уйду».
- Намёк на смерть или шутки по этому поводу. Многозначительное прощание с другими людьми.
- Бессильная агрессия и упреки в адрес других.

2. Поведенческие

- Отчаяние, плач.
- Тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.
- Снижение жизненной активности, замкнутость.
- Самоизоляция от семьи и любимых людей.
- Изменение суточного ритма.
- Повышение или потеря аппетита.
- Вялость и апатия.
- Неспособность сконцентрироваться.
- Отказ от личных вещей.
- Стремление к рискованным действиям.
- Повышенная неприязнь к себе, чувство вины, упрёки в свой адрес, ощущение бесполезности, никому ненужности, низкая самооценка.
- Потеря интереса к увлечениям.
- Несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.
- Скудные планы на будущее.
- Стремление к тому, чтобы оставили в покое.
- Рост употребления алкоголя, употребление наркотиков.
- Суицидальные попытки в прошлом.

3. Ситуационные

- Смерть близкого человека.
- Семейные неурядицы.
- Коммуникативные затруднения.
- Социальная изоляция.
- Хроническая, прогрессирующая болезнь.
- Нежелательная беременность.
- Неприятности с законом.

Больше всего самоубийств регистрируется весной, особенно в апреле, в период резких контрастов цветения окружающей природы и душевной подавленности.

Как предотвратить суицид

1. Интересоваться жизнью ребенка: какое у него сегодня настроение, что получается и не получается, что любит, с кем в ссоре и т.д. Да, для человека в переходном возрасте родители уже не авторитет, он не будет делиться с вами своими переживаниями. Но это не значит, что у вас вообще не может быть доверительного общения. Вы все равно должны проявлять интерес к ребенку. Нужно стараться делиться друг с другом своими переживаниями, мыслями. Заведите в семье такое правило – разговаривать, обмениваться за столом хотя бы парой слов: «Как дела? Что нового в жизни?» При этом если родитель только спрашивает и критикует, он нарвется на раздражение, а если делится чем-то своим – то это уже настоящее общение. Необходимо поддерживать самооценку подростка: относиться к нему серьезно, признавать важными его проблемы и потребности, интересоваться его делами и успехами (пусть даже это всего лишь овладение скейтбордом).

2. Разговаривать с ребёнком, не навязываясь и не отталкивая его, несмотря на то, что он сам «отталкивается» и говорит «отстаньте» - для его возраста это нормально. Нельзя говорить: «Успокойся, тогда поговорим», «В таком тоне я не разговариваю». Подростки чрезмерно эмоциональны, что обусловлено активностью гормональных процессов. И иногда требуется потерпеть его слёзы, крики, «нервы», чтобы снизить накал эмоций и они не привели к непоправимому. Переносите фокус разговора на возможность обратиться за помощью в любой момент: «Я тебя буду спрашивать, потому что ты мне дорог, я тебя люблю. Но ты можешь не отвечать, если не хочешь. Однако если тебе нужно поговорить, помни — я всегда рядом и всегда готов прийти к тебе по первому зову». Но эти вещи нельзя просто декларировать, это нужно делать.

3. Не бояться врача-психиатра. Психиатр – такой же врач, как хирург или терапевт. Для подростков вообще консультация с психиатром порой более актуальна, чем с психологом. Потому что большинство ребят в этом возрасте в силу бурного роста, физиологических изменений, гормональных скачков находятся в пограничном психическом состоянии. И родитель не всегда может определить, когда ребенок перешел границы. Поэтому дружба с врачом-психиатром – это абсолютно нормальное явление для родителей подростков. Если вы замечаете, что у вашего ребенка постоянно плохое настроение, недовольство собой, нарушение аппетита – вы не можете наверняка сказать, что это – влияние плохой погоды, анорексия, действие психотропных таблеток, но если возникли какие-то подозрения – совершенно нормально, что вы консультируетесь с психиатром. Если в семье уже начался шантаж с помощью суицида, тем более необходимо обращаться к специалистам и решать проблему комплексно.

4. Серьезно относиться к интересу темой суицида. Человек, который планирует покончить с собой, как правило, обдумывает детали этого поступка. Симптоматичными могут быть записи в блогах, разговоры, книги, которые он читает, фильмы, которые смотрит. При правильном отношении все это можно вовремя заметить и предотвратить суицид. Просто часто близкие не придают этому значения, а подросток, возможно, пытается сказать: обратите на меня внимание! Поэтому, если вы замечаете, что подросток интересуется темой самоубийства – даже просто как отвлеченной темой, если он смотрит передачи про самоубийц, ходит на соответствующие сайты, задает вопросы «а что вы будете делать, если я...»

- не успокаивайте себя, что все это чепуха. Нужно очень серьезно с ним поговорить, а лучше – обратиться к специалисту.

5. Не избегать разговоров о смерти с ребенком, начиная с самого раннего возраста, когда у него появляются первые вопросы о жизни, о смерти, о ценностях... Огромным подспорьем здесь могут послужить метафоры, художественные, литературные образы, личный опыт родителя. Нужно объяснить, что смерть – это не игра, это порог, из-за которого уже не вернешься, после которого нельзя нажать на кнопку «отмена действия». Такие разговоры помогают развеять тот самый флер таинственности, которым смерть может быть окружена для подростка. Не скрывайте от детей факта смерти! Даже если умирает не человек, а ваше домашнее животное – не надо хоронить его, пока ребенок спит, чтобы потом сказать, что зверек убежал. Смерть естественным, хоть субъективно трагическим образом присутствует в жизни, и не стоит создавать для ребенка искусственный мир.

С детьми нужно говорить о жизни, смерти, одиночестве, смысле, о его чувствах. Есть стереотип, что подростки всё это обсуждают со сверстниками, а со взрослыми вряд ли захотят делиться. Однако на самом деле, взрослые им очень нужны, потому что своего опыта ещё не хватает. Но эти беседы не должны превращаться в нравоучения. Кроме того, ребёнок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что вы хотите поговорить о чувствах, и что вы не осуждаете его за эти чувства.

6. Не игнорировать заявления подростков о намерении суицида. Суицид, особенно подростковый, часто рассматривается как шантаж и манипуляция. Мол, если подросток в открытую угрожает самоубийством, то вряд ли на самом деле отважится на что-то подобное. Однако, это миф. Во-первых, подросток может быть готов совершить суицид, но говорит об этом в надежде, что его остановят. Во-вторых, такое поведение действительно нередко содержит шантаж. Но это ещё и крик о помощи. За каждым таким действием стоит очень сильная неудовлетворенная потребность.

7. Больше говорить с детьми об ответственности, которую мы несем за свою жизнь. У родителей есть важная задача: донести мысль о том, что сведение счетов с жизнью – это грех. Можно объяснить это не только на языке религии, но и на бытовом уровне – это малодушие, трусость, это то, чего уже не исправить. Вопросы о суицидальных мыслях, беседы - размышления о смерти не приводят к попыткам свести счёты с жизнью. На самом деле ребёнок может почувствовать облегчение от осознания своей проблемы, происходит понимание того, что такое потеря, осознание ценности жизни, понимание, что воскресить, вернуть к жизни невозможно.

8. Донести до своих детей, что их любят и готовы поддержать – «Что бы ни случилось в жизни, ты всегда можешь прийти ко мне, и я не буду тебя осуждать. Нет ничего такого, чего я не смог бы тебе простить. Я никогда тебя не брошу» – ребенок должен услышать эти слова. Он должен знать, что его любят всяким, и что бы он ни сделал - родителям гораздо лучше с ним, чем без него. Тогда у подростков не будет страха, что лучше покончить с жизнью, чем поговорить с папой и мамой.

9. Попытаться совместно рассмотреть альтернативные способы выхода из затруднительной ситуации. Когда ребёнок угнетён сложившимися в его жизни обстоятельствами, определённой ситуацией, событиями, необходимо помочь ему найти в прошлом опыте случаи успешного совладания с трудностями, стрессами,

разочарованиями, подкреплять, упомянутые им, позитивные мысли, действия. Хвалить за них. Не нужно предлагать упрощённых решений типа: «Всё что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, наутро ты почувствуешь себя лучше». Нужно помогать ребёнку понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно. При этом нельзя приуменьшать боль, переживаемую подростком («Нет причин убиваться из-за этого»). Это лишь показывает человеку, что вы его не понимаете. Ему больно, и важно показать, что вы это понимаете.

10. Поддержать в случае конфликта со значимой для него группой. Родитель может позаботиться о вхождении ребенка в разные подростковые группы, поддерживая, например, его занятия в спортивной или художественной студии, предлагая организовать регулярные встречи с друзьями из других, неконфликтных ему групп. Если круг общения подростка не замыкается на одноклассниках или соседях по подъезду, ему будет легче пережить проблемы, возникшие в какой-то из групп.

11. Не наказывать за нарушение неустановленных правил. Сначала границы должны быть установлены (например, возвращаться домой не позже 10), прежде чем требовать их соблюдения. Ребёнок должен знать, что приемлемо и что неприемлемо в его поведении, до того, как его призовут к ответственности. Эта предварительная договорённость исключает ошеломляющее чувство несправедливости, которое испытывает человек, когда его наказывают за нечаянные проступки или оплошности.

12. Не требовать от ребёнка невозможного. Вы должны быть абсолютно уверены в том, что ваш ребёнок действительно в состоянии исполнить то, что вы от него требуете. Не наказывайте его за плохую учёбу, если видите, что у него просто не получается. Требование невозможного разрушает нервно-психическое здоровье ребёнка.

13. В конфликтах необходимо спокойно излагать ребёнку свою точку зрения, объяснять ему особенности его возраста, акцентировать внимание на том, что чтобы не произошло, он любим родителями.