

## **Детский и подростковый суицид. Кто виноват?**

«Ребёнок больше всего нуждается в вашей любви

как раз тогда, когда он меньше всего этого заслуживает»

Эрма Бамбек

Детский и подростковый суицид. Кто виноват? Почему дети идут на самоубийство? Многие взрослые уверены, что детство самый беззаботный и счастливый период жизни. Однако, если каждый вспомнит свои собственные переживания, то можно отметить, что отрицательных эмоций, которые они испытывают немало. Не имея большого жизненного опыта и выносливости, для того чтобы справляться с проблемами, которых на пути входящего в большой мир подростка более чем достаточно, наши дети становятся уязвимыми. Привычные для взрослых ситуации загоняют их в тупик, кажутся неразрешимыми, безвыходными, способными ввергнуть в депрессию, которую они не могут распознать, считая свою «хандру» результатом отчаяния и безнадёжности, которую, по их мнению, испытывают только они. Такое состояние может подтолкнуть их к суициду. Среди причин, по которым дети, особенно подростки решаются на такой страшный шаг бывают:

- наличие психического расстройства (например, депрессии);
- ссоры с друзьями, травля в школе;
- опыт физического и / или сексуального насилия;
- семейная история поведенческих расстройств или суицидального поведения;
- употребление алкоголя и / или наркотиков;
- конфликты с учителями и родителями;
- желание привлечь к себе внимание;
- неудавшаяся первая любовь;
- потеря близких людей;
- желание привлечь внимание к себе и своей проблеме.

Большинство из этих причин остаются незамеченными – не почувствовали перемены в настроении своего ребёнка родители, не заметили необычного поведения учителя. Никто вовремя не протянул руки помощи. Почему? Да потому, что родителям проблемы их беспокойных подростков кажутся несерьёзными, а для учителя важно дать глубокие знания в предметной области и совершенно недостаточно времени для анализа душевного равновесия своих учеников.

Да, обсуждение темы суицида может быть неприятным, тревожным и дискомфортным, но, если ребенок пришел поговорить с вами об этом, не отнекивайтесь и не переводите тему, не создавайте у него ощущение, что вы не воспринимаете его всерьёз. К подобному поведению и комментариям, независимо от того, были ли они высказаны серьёзно или в шутку, следует относиться серьёзно, так как они могут отражать суицидальные намерения.

Практика незавершённых суицидов говорит о том, что основной причиной самоубийства у подростков является желание привлечь внимание к себе и своим проблемам. Недостаточно сформированные знания о смерти только способствуют этому. Дети готовы рисковать своей жизнью, чтобы доказать свою правоту, наказать обидчика, отстоять свою точку зрения. Они не имеют представления о том, что смерть состояние необратимое, напротив, думают, что все можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.

Как реагировать родителям, если они услышали от своего ребёнка разговоры о суициде? Категорически запрещается впадать в крайности, так как паника и игнорирование одинаково вредны, чрезмерная эмоциональность помешает диалогу, а избегание проблемы ее не решит. Так же не стоит жестко контролировать ребёнка. Постоянные осмотры, применение силы не только унижают подростка, ухудшая его психологическое состояние, но и ведут к полной потере доверия. Нельзя высмеивать и провоцировать – опасно считать, что подросток использует самоповреждения «для привлечения внимания», и открыто говорить ему об этом. Не обесценивайте

переживания - невозможно установить контакт, если говорить с ребенком свысока и упрекать его в неразумности. Не осуждайте, выразите готовность оказать поддержку, проявите сочувствие. Выясните причину, выслушайте ребёнка до конца, не перебивая и обсудите способы выхода из болезненной ситуации. Расскажите, в чём опасность подобного поведения, рассмотрите возможные последствия. И, конечно же, предложите обратиться к специалисту.

Вокруг темы суицида сложились следующие мифы: дети до переходного возраста не совершают суицид. На самом деле суицидальное поведение может проявиться примерно с девяти лет. Ещё одно заблуждение – в суицидах подростков (не) виноваты родители. Но и это не верно - за самоубийством всегда стоит несколько факторов, которые влияют одновременно. И поведение родителей играет далеко не последнюю роль. Заговаривая о смерти, подросток «кричит» о помощи, он пытается установить контакт с близкими и мечтает, чтобы его уберегли от опасного шага.

Считают, что подростки, покончившие с собой, психически больны. Нет! У большинства самоубийц нет психиатрических диагнозов. Под влиянием негативных эмоций нарушаются некоторые составляющие психической деятельности: страдает коммуникация — подросток не способен попросить о помощи, формируется «тоннельное мышление» — кризис захватывает настолько, что остаются только переживания. Но это не болезнь.

Говорят, что суицидальное поведение для подростков — вариант нормы. На самом же деле для подросткового возраста характерны размышления на темы жизни и смерти, поиск смысла существования, но никак не желание умереть.

И ещё одно неверное мнение - разговоры о суициде провоцируют подростка. Верно ли это? Важно понимать, в какой форме проходят разговоры. Начинать их на эту тему взрослым, тем более на классных часах

и школьных мероприятиях, не стоит. Но если подросток сам бросает фразы типа «скоро вы меня не увидите», с ним нужно поговорить как можно скорее.