

РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Дети – это наше будущее, а за здоровье детей, как физическое, так и психическое, отвечаем мы – взрослые.

Своевременное выявление суицидального поведения и профилактика попыток самоубийства ложится, в первую очередь на родителей и педагогов, хотя не менее важную роль в этой задаче играют психологи и психиатры.

Дети – это наше будущее, а за здоровье детей, как физическое, так и психическое, отвечаем мы – взрослые.

Своевременное выявление суицидального поведения и профилактика попыток самоубийства ложится, в первую очередь на родителей и педагогов, хотя не менее важную роль в этой задаче играют психологи и психиатры.

Диагностика

Близкое окружение (педагоги и родители, друзья и одноклассники) считают, что диагностика суицидального поведения не представляет особой сложности (уж я-то сразу замечу, что у ребенка/друга/одноклассника не все в порядке).

В действительности, все гораздо сложнее, и «упущенные» суициденты достигают своей цели только потому, что оказываются не услышанными. Большая часть подростков, планирующих самоубийство, занимаются с психологами и педагогами, посещают врачей и работников соц. служб достаточно длительное время с целью высказаться и быть выслушанным.

Главными «инструментами» взрослых в оценке суицидального риска выступают:

- беседа с ребенком;
- постоянное наблюдение за подростком;
- сторонняя информация, полученная от людей из близкого окружения;
- психологические тесты.

В разговоре с ребенком преобладают следующие высказывания, на которые важно обратить внимание:

- меня не любят;
- я не нужен, я бесполезный человек;
- я не желаю никого видеть, и тем более общаться;
- жизнь бессмысленна;
- прощайте (это был мой последний визит);
- не желаю жить;
- я умираю;
- я не способен это выносить.

Профилактика

Следует помнить, что попытка или планы самоубийства у подростка – это, в первую очередь, крик о помощи, просьба обратить на себя внимание и желание быть услышанным.

Рекомендации родителям

Родители должны знать, что любое суицидальное поведение у ребенка начинается с депрессии. Поэтому предупреждение самоубийства ребенка следует начинать с профилактики и принятия мер по устранению упаднического настроения:

Внимательное отношение и разговоры

С ребенком необходимо постоянно разговаривать, искренне интересоваться не только его состоянием, но и планами, нерешенными проблемами и трудностями. В беседах с подростком родители должны его настраивать на «оптимистическую установку», вселять уверенность в достижении поставленных целей. С ребенком необходимо говорить о будущем (в позитивном ключе), помогать разрешить возникшие

трудности, анализировать их и искать оптимальные пути их преодоления. Ни в коем случае в общении с подростком родителям не допускается упрекать его « постоянно недовольном виде и ворчании», сравнивать ребенка с другими, более успешными, бодрыми и положительными детьми. Также следует стараться раскрыть ребенку в себе позитивные стороны и скрытые ресурсы личности. Для повышения самооценки подростка допускается сравнения его «вчерашнего» с ним «сегодняшним» и настроить на еще более успешный вариант «подростка-завтрашнего».

Новые дела

Положительную роль играет введение в обыденную жизнь ребенка новых дел. Родителям важно вместе с подростком ежедневно узнавать что-то новое и полезное, выполнять то, чем раньше не занимались (подойдет увлечение любимым хобби, совместные прогулки или чтение и обсуждение книг). Стоит записать ребенка, как и самих родителей, в тренажерный зал или совместное выполнение утренней гимнастики. Рекомендуется пересмотреть варианты выполнения домашних дел, провести генеральную уборку в доме или даже ремонт. Как вариант – приобрести любое домашнее животное (возможно о нем и мечтал ребенок в детстве), а уход за новым членом семьи мобилизует подростка и настроит на позитивное восприятие жизни.

Соблюдение режима дня

Важно установить и следить за соблюдением режима дня ребенка. Следует обратить внимание на достаточный и полноценный сон, своевременное и правильное питание, продолжительные прогулки на свежем воздухе и активные движения (спортивные игры). Улучшение физического состояния первый враг депрессии.

Необходимость консультаций со специалистами (психолог, психотерапевт).

Рекомендации взрослым

Разработан ряд рекомендаций, которых необходимо придерживаться в беседе с подростком – суицидентом любому взрослому из его близкого окружения:

Выявление признаков суицидального поведения

Профилактика самоубийства включает не только участие друзей и их заботу, но и своевременное распознавание признаков грядущей опасности (депрессия, суицидальная угроза, предшествующая попытка суицида, изменение поведения, беспомощность и безнадежность и прочее).

Восприятие суицидента как личности

Принять, что подросток действительно замышляет самоубийство, поэтому не допускать мысли о его неспособности к совершению задуманного (слишком слаб, труслив, глуп и прочее). Не верить и не позволять другим убедить вас в несерьезности намерений подростка в совершении самоубийства. Лучше преувеличить возможную угрозу суицида, чем недооценить.

Заботливые взаимоотношения

В данном случае важны не столько слова, сколько участие, сочувствие и дружеская поддержка, которые дадут понять подростку, что он нужен и любим.

Умение внимательно слушать

Потенциальному самоубийце важен не столько диалог с внимательным собеседником, а возможность высказаться и быть услышанным в своей боли и проблеме. Следует стараться исключить при монологе подростка растерянность, осуждение и шок от услышанного. Необходимо поощрять собеседника в раскрытии собственной души (я ценю твои откровения, я понимаю, что это очень трудно – рассказывать о наболевшем и решении уйти из жизни, я весь внимание). Также немаловажно умение «слышать третьим ухом», то есть отмечать поведение и мимику, малейшее изменение настроения и движение, нарушение сна и аппетита.

Спорам – нет

Ведя с суицидентом беседу, необходимо отказаться от всевозможных с ним споров, высказываний типа: «Ты живешь значительно лучше других, чего тебе не хватает?» или

«Ты опозоришь и сделаешь несчастной свою семью». Подобные высказывания блокируют дальнейшую откровенность собеседника, подавляют его еще больше, а сам подросток замыкается, результатом чего его убеждение покончить с собой только укрепляется.

Умение спрашивать

В диалоге с ребенком немаловажное значение имеют правильно заданные вопросы. Не стоит бояться спросить: «Ты замыслишь самоубийство?» - человек, который никогда не думал об этом, соответственно и не придет к подобной мысли. А подросток с суицидальным поведением почувствует облегчение от того, что кто-то интересуется его мыслями и переживаниями и готов выслушать. В своих ответах взрослый может использовать перефразированные вопросы собеседника, что поможет ему разобраться в собственных размышлениях и переживаниях.

Участие, а не утешение

Высказанные переживания подразумевают от взрослого не неоправданных утешений (у всех такое было, не ты первый, не ты последний), а заинтересованность и отзывчивость. Беседу следует вести в русле любви и заботы, отбросив в сторону навязшие на языке клише. Иначе подросток почувствует себя еще более бесполезным и ненужным, так как для него не нашлось единственно верных слов, выделяющих его как отдельную личность.

Предложение конструктивных подходов

Вместо банальных фраз: «Подумай о своей семье/друзьях, как они будут страдать в случае твоей смерти», стоит попросить ребенка подумать об альтернативных методах, ведь уход из жизни – это последний вариант. Возможно, что в разговоре подросток переосмыслит свое решение и найдет выход из тупика. Оптимальным решением выступит выяснение того, что еще дорого ребенку и что он ценит. Направив его по этому пути, возможно изменить решение об его уходе из жизни.

Вселение надежды

Очень важно заставить поверить ребенка в другое, не такое радикальное разрешение трудной ситуации, как суицид. Даже малейший проблеск надежды дает шанс переломить кризис и отказаться от мыслей о самоубийстве.

Борьба с одиночеством

Ни в коем случае не следует оставлять ребенка одного, наедине со своими переживаниями и намерениями. Можно заключить с подростком договор, суть которого заключается в обещании связаться с конкретным взрослым перед решительным действием для обсуждения альтернативных методов поведения.

Помощь специалистов

Не во всех случаях помогают беседы с родителями и друзьями, насколько бы они ни желали помочь ребенку, решившемуся на суицид. В некоторых случаях может оказаться эффективной помощь священника, либо психиатров и психологов. В ряде ситуаций требуется госпитализация в психиатрическую больницу.

Сохранение дальнейшей заботы и поддержки

Даже после разрешения критической ситуации взрослые не должны расслабляться. Обманым моментом может выступить активная деятельность суицидента, просьба о прощении у обиженных ими людей, возврат долгов, выполнение обязательств. Подобные поступки лишь подтверждают то, что подросток не отказался от своих намерений. Поэтому рекомендуется еще долгое время выказывать заботу и поддерживать ребенка.

Истинный подростковый суицид предупредить бывает непросто: часто подросток скрывает свои намерения, и отследить изменения в поведении сложно, особенно если подросток склонен к одиночеству.

Подростковый суицид можно предупредить, если вы будете внимательны к своему ребенку. Нужно интересоваться его жизнью, но при этом не стараться слишком сильно влезать в нее, иначе ребенок закроется еще больше. Если вы заметили, что с вашим ребенком творится что-то странное, нужно мягко, но настойчиво разговорить его и поддержать. Даже если он сделал что-то не так, нужно сначала поддержать его, а уже потом разбираться с последствиями.

Советы психолога

1.

Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2.

Оцените серьезность намерений и чувств ребенка, узнайте его конкретный план совершения самоубийства. Ситуация будет более острой, если ребенок имеет ясное представление о том, каким способом он хотел бы покончить с собой.

3.

Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве.

4.

Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им. Попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделиться накопившимися проблемами.

5.

Не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

6.

Постарайтесь акцентировать внимание ребенка на позитивных моментах жизни. Попросите подростка, чтобы он припомнил эмоционально приятные события, связанные с чем-то очень важным для него: увлечением спортом, общением с друзьями, воплощением мечты, гордостью за него родителей – всем тем, что очень высоко ценится ребенком. Спросите у подростка, что ощутили бы близкие люди, узнав о его смерти. Такая попытка проговорить чувства окружающих значимых людей может принести ощутимый эффект.

7.

Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.

Ребенок должен знать, что родители всегда его поймут или, по крайней мере, попытаются понять.

Поэтому если ребенок доверил вам свое "горе", не занимайтесь нравоучениями и уж тем более не устраивайте скандал. Этим вы только оттолкнете его и спровоцируете на безрассудные поступки. Прежде всего, дайте ему высказаться и просто пожалейте. У него сейчас нет сил слушать ваши нотации. Нельзя смеяться над его горем. Даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. И в десять лет бывает безответная любовь. Дети в отличие от большинства взрослых, максималисты. Они живут только сегодняшним днем, по принципу "все или ничего". Их не утешают слова "много будет у тебя таких Петей". Ребенку нужно сейчас, а не в далеком будущем. И если в данную минуту подросток не может получить желаемое, то он видит только одно решение - "ничего".

Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам, а не к чужому дяде. Он вам доверяет. А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолеете его "большие проблемы". Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.

Попробуйте сказать ему:

- Если ты считаешь, что твоя жизнь невыносима, попробуй изменить ее. Но не таким способом, так как самой жизни потом не будет!!!
 - Если ты не любишь себя, попробуй найти в себе что-либо хорошее. Это хорошее всегда есть! Сконцентрируйся на положительных эмоциях.
 - Не думай, что этим способом ты вызовешь сочувствие и огорчение родителей, друзей, любимого человека. Может быть, но ты об этом не знаешь!
 - Многие хотят, чтобы их спасли при попытке самоубийства. Подумай — ведь этого может и не случиться! А если ты останешься на всю жизнь в инвалидном кресле?
 - Поговори с кем-нибудь, подумай, жизнь прекрасна!
 - Если же твой друг думает сделать это — сообщи об этом кому-нибудь из взрослых.
 - Если это все-таки произошло с твоим другом, звони 03!
- Часто родители подростков оставляют их наедине с проблемами: ребенок взрослеет, пусть учится решать проблемы, как взрослый, и набивает собственные шишки.

ПОМНИТЕ!

Без родительской поддержки подросток часто опускает руки, и подростковый суицид кажется единственным решением проблемы.

Поэтому

очень важно, чтобы

ваш ребенок знал:

вы любите его таким, какой он есть,

и всегда поможет решить любую проблему.