

Профилактика подросткового суицида: как помочь подростку справиться с депрессией, разочарованием и психологическими травмами?

Святая наука — расслышать друг друга... Не только расслышать, но и понять и помочь. Если сделать это вовремя, то, сколько жизней детей и подростков мы сможем сохранить.

Все дети приходят в этот мир чистыми, красивыми.

Откуда же берутся потом подростки с повышенной тревожностью, заикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения, с нежеланием жить, трудновоспитуемые и социально запущенные?



А как часто, вы уважаемые родители, задумываетесь над такими вопросами как: какие чувства и переживания, испытывает мой повзрослевший ребенок? Как складываются его отношения с семьей, сверстниками, педагогами? Какие проблемы волнуют моего ребенка? Пожалуй, не так часто.

Предлагаем ответить себе на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребенком.



2. Вы целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Вы проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе о его время проведении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатиях?

10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель и почему?
12. Вы первым идете на примирение, разговор?
13. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Если на все вопросы Вы ответили **«Да»**, то значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. А если у вас большинство **«Нет»**, то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребенку, услышать его, пока не случилась беда!

Нарушения детско-родительских отношений, отсутствие безопасности, каждодневного ухода, заботы формируют чувства страха, неуверенности в себе, неверия в свои силы и способности, замкнутости и нелюдимости, уходу в себя, что создает условия к попыткам суицида, психосоматическим расстройствам, побегам из дома, росту безнадзорности и увеличению криминализации подростковой среды.

Суицид – это преднамеренное лишение себя **жизни**, как правило, самостоятельное и добровольное.

Подростковый суицид – это крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию.

Настоящего желания умереть, как правило, в этом возрасте нет; представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно.

Е.М.Вроно пишет: **«Желание устранить лишь на время, «умереть не до конца»** – типичное подростковое решение трудной ситуации» (Вроно Е.М., 1994).

Смерть представляется желаемым длительным сном, отдыхом от невзгод, способом попасть в другой мир. Часто смерть видится средством наказать обидчиков. Представление о ценности собственной жизни еще не сформировано.

Причины и особенности суицидального поведения у подростков проистекают из их личностной нестабильности. Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка. Подросток, у которого неблагоприятно складываются отношения с родителями и сверстниками, чувствует себя одиноким, чужим и непонятым. К этому присовокупляются разочарования, заставляющие видеть жизнь в мрачном свете, воспринимать во всем, прежде всего, отрицательное. Так появляются

тяжелые переживания и возникают различные депрессивные состояния.

Подросток часто переживает проблемы трех «Н»:

- * *непреодолимость трудностей,*
- * *нескончаемость несчастья,*
- * *непереносимость тоски и одиночества.*



Отчаявшийся подросток вынужден бороться с тремя «Б»:

- * *беспомощностью,*
- * *бессилием,*
- * *безнадежностью.*

В процессе этой борьбы он может прийти к выводу о том, что ни на что не годен, и вынести себе смертельный приговор

Формы суицидального поведения

✓ **Демонстративное суицидальное поведение** - это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение.

✓ **Аффективное суицидальное поведение** - тип поведения, характеризующийся прежде всего действиями, совершаемыми в состоянии аффекта.

✓ **Истинный суицид** - намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое.



Знаки, сигнализирующие о суицидальном намерении ребёнка.

- Заметная перемена в обычных манерах поведения;
- Недостаток сна, повышенная сонливость;
- Ухудшение, улучшение аппетита;
- Признаки беспокойства;
- Признаки вечной усталости;
- Неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему виду;
- Усиление жалоб на физическое недомогание;
- Склонность к быстрой перемене настроения;
- Отдаление от семьи, друзей;
- Упадок энергии;
- Отказ от работы в клубах, кружках;
- Излишний риск в поступках;
- Поглощённость мыслями о смерти или загробной жизни;
- Необычные вспышки раздражительности или любвеобильности;
- Усиленное чувство тревоги;
- Выраженная безнадежность;
- Приобщение к алкоголю, наркотикам, усиление их потребления;
- Раздача в дар ценного имущества;

- Приведение в порядок всех дел;
- Разговоры о собственных похоронах;
- Составление записки об уходе из жизни;
- Словесные заявления: «Ненавижу жизнь», «Они пожалеют, о том, что мне сделали», «Не могу больше этого выносить», «Я покончу с собой».

Ошибки семейного воспитания, которые могут создать почву для суицидального поведения подростков.



Суицидологи убеждены: вопреки широко распространённому общественному мнению, попытки самоубийства в большинстве случаев можно предугадать заранее и предотвратить.

Подтверждением является тот факт, что большинство покушавшихся на самоубийство подростков сначала говорили об этом окружающим: 70–80% подростков, совершивших попытки суицида, высказывались до этого о своих намерениях, 10–15% позднее покончили жизнь самоубийством.

Важным элементом профилактики суицидов является **ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИЙ** у подростков, в чем родители также призваны играть важную роль. Когда у подростка отмечается сниженное настроение и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же принимать меры для того, чтобы помочь ему выйти из этого состояния.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его самочувствии, настроении, переживаниях, вести беседы о будущем,



строить планы. Беседы должны быть позитивными, вселять уверенность в самом себе, в своей способности решать проблемы и добиваться поставленных целей. Не надо сравнивать подростка с другими ребятами – более успешными, бодрыми, энергичными. Такие сравнения могут только усугубить ситуацию и понизить и без того низкую самооценку. Сравнить можно только подростка -сегодняшнего с подростком- вчерашним, настраивая его на позитивный образ подростка- завтрашнего.

Во-вторых, надо внести разнообразие в обыденную жизнь подростка; заняться с ним новыми делами или подыскать ему какое-то новое занятие, придумать новые способы выполнения домашних обязанностей;

В-третьих, надо проследить за тем, чтобы подросток соблюдал режим дня: хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Физическое здоровье подростка нуждается в пристальном внимании, так как депрессия – психофизиологическое состояние.

В-четвертых, не полагаясь на собственное всемогущество, родителям полезно принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей подростка, психологов, психотерапевтов. Если убедить подростка обратиться к специалистам (психологу, врачу) не удастся, то Вы уважаемые родители, можете сами обратиться к ним за консультацией, чтобы вместе разработать стратегию помощи ребенку.



Рекомендации для родителей

Родителям необходимо учить подростков:

- ✓ **сосредотачивать свое внимание на хорошем;** уметь видеть окружающий мир с точки зрения возможностей, а не препятствий;
- ✓ **заботиться о себе с помощью физических упражнений и рационального питания;**
- ✓ **уметь сотрудничать с людьми,** ровесниками и взрослыми; получать понимание и социальную поддержку; помнить, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить кого-то о помощи;
- ✓ **реализовывать свои возможности в тех сферах деятельности,** где подростку действительно этого хочется: в спорте, в танцах, путешествиях, занятиях искусством.