

Некоторые люди, будучи не в силах справиться с сильными переживаниями и непреодолимыми обстоятельствами, решают завершить свою жизнь по собственной воле. И большинство из них — молодые в возрасте от 15 до 20 лет. Как уберечь подростка?

Основными причинами детских суицидов в МВД называют несчастную любовь (в 30% случаев) и ссоры с родителями. Также к суициду часто приводят психические заболевания. Самые редкие причины подростковых суицидов — употребление наркотиков и алкоголя. А «группы смерти» в интернете подтолкнули к самоубийству 0,6% подростков. Это лишь цифры, за которыми стоит горе и растерянность близких, потерявших ребенка. Можно ли было заранее «расшифровать» его поведение и спасти?

СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ

Очень редко бывает так, что о готовящемся самоубийстве не знает никто из окружения подростка — ни друзья, ни члены семьи. Он может заявлять об этом как открытым текстом, так и намеками, предупреждая, что устал от этой жизни и думает только о смерти. 75% всех самоубийц подают некие предупреждающие сигналы о своих намерениях. К любым угрозам и попыткам суицида нужно относиться серьезно. Важно понимать, что таким образом подросток просит о помощи.

Практически всегда суицид —

следствие не одной проблемы, а нескольких.

В каких случаях родителям следует внимательно отнестись к ребенку? Какие сигналы неблагополучия важно не пропустить?

Перепады настроения

Подросток становится вспыльчивым по пустякам или наоборот, теряет интерес к прежним радостям жизни, становится замкнутым, безразличным, пассивным, отстраненным. Могут быть тревожные состояния, беспричинные, на первый взгляд, слезы, либо агрессия, могут появляться нарушения сна — сложности при засыпании, поверхностный сон, отсутствие чувства отдыха после сна, сонливость и слабость в течение дня. Внимание становится более рассеянным, это может отразиться на учебе. Подросток может отгораживаться от друзей, предпочитая компьютер личному общению.

Участие в форумах или группах, обсуждающих самоубийства

Подростки в подавленном состоянии сами ищут такие группы и, к сожалению, находят, несмотря на активную борьбу правоохранителей. На форумах суицид может представляться, например, как проявление силы, что, конечно, не соответствует истине. Но люди, находящиеся в депрессии, начинают для себя рассматривать уход из жизни вариант как реальный способ «решения проблемы».

Снижение интереса к себе и своему внешнему виду

Человек, который задумал уйти из жизни, может перестать следить за собой. Забывает вовремя поесть, или ест без аппетита любимые ранее блюда. Может пренебрегать правилами гигиены, которые ранее неукоснительно соблюдал. Допускает отрицательные высказывания о себе.

Дети, раньше не обремененные тягой к приключениям, могут уходить из дома. Очень тревожный сигнал — если подросток начинает раздаривать любимые личные вещи: одежду, игрушки, украшения. Это — сигнал SOS, невысказанная просьба о помощи, крик о том, что в душе очень серьезная травма.

Слушайте внимательно!

Человек, находящийся в тяжелом душевном состоянии, часто не может помочь себе сам. Подавляющее большинство людей, и взрослых, и подростков, которые задумали истинный суицид, очень ждут, чтобы им помогли выйти из тяжелого душевного состояния, помогли решить проблему, с которой они не справляются. Поэтому, если вы заметили эту скрытую сторону жизни своего ребенка, постарайтесь доверительно с ним поговорить, попробуйте мягко расспросить, о чем он переживает.

Если ребенок молчит

Если подросток в таком состоянии не хочет говорить с семьей, нужно обязательно обратиться к специалистам.

Это может сделать ребенок сам, независимо от родителей — любые сведения о проблеме, сообщенные ребенком специалисту, конфиденциальны и не будут переданы родителям, если подросток того не желает.

Факторы риска

- Неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты с родителями и между родителями, алкоголизм в семье, утрата родителей.

- Беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого, уважаемого взрослого, который бы был вовлечен в жизнь подростка.

- Неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, требовательность без ласки, критичность к любым проявлениям ребенка.

- Отсутствие друзей, отвержение в учебной группе.

- Серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с ровесниками и взрослыми.

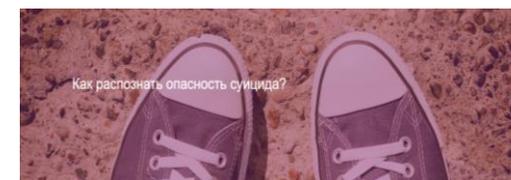
Часто мелкие неприятности, которые взрослый человек легко бы пережил, могут восприниматься подростком как крайне трагичные. Для этого возраста характерна двойственность ощущения своего места в мире. С одной стороны, подросток уже не ребенок — у него «взрослые» желания, интересы, а с другой — абсолютная бесправность и полная зависимость от семьи. Главное,

что сам подросток уже ощущает себя полноценным взрослым человеком, а родители, учителя и другие значимые взрослые, как правило, признавать его таковым не хотят. Это переживается подростком очень болезненно.

Чаще беседуйте с подростком о благоприятных перспективах его становления и развития как личности. Приводите положительные примеры из своей жизни, из жизни знакомых. Часто аргументы за и против суицида имеют равную силу, поэтому если близкие вовремя догадываются о намерениях подростка и проявляют внимание и заботу, весы склоняются в сторону жизни.

ГБУ Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения
«Сайзырал»

КАК РАСПОЗНАТЬ ОПАСНОСТЬ СУИЦИДА?



Памятка подготовлена по материалам
сайта растимдетей.рф

