

Осторожно: суицид!

Суицид – это глобальная и трагическая проблема для мирового здравоохранения. По статистике, в результате самоубийств в мире умирает столько же людей, сколько в результате войн и насильственных убийств вместе взятых. Как предотвратить суицид среди подростков?

В последние годы остро встала проблема подростковых суицидов. На просторах Интернета с легкостью можно найти сообщества, где детям предлагаются «увлекательные» игры, которые должны закончиться добровольным уходом из жизни.

В такие игры играют и поодиночке, и группами, а иногда целыми классами. Такие игры разрабатывают высококвалифицированные психологи, учитывая особенности восприятия детей.

Быть членом таких групп модно среди подростков. Уход из жизни воспринимается у них как героический поступок.

В зоне повышенного внимания взрослых, в первую очередь, родителей, должны оказаться дети и подростки, которые переживают те или иные трудности:

- непонимание со стороны родителей, отсутствие доверительных отношений со взрослыми;
- обиды, чувства одиночества, собственной ненужности;
- переживания, связанные со смертью близкого человека, разводом родителей;
- боязнь позора, насмешек, унижений, чувство вины;
- нереализованные потребности в самоутверждении, принадлежности к значимой группе сверстников;
- страх наказаний, желание избежать неприятных последствий;
- неразделенная любовь, беременность;
- желание вызвать к себе сочувствие, повлиять на другого человека;
- подражание друзьям или кумирам, следование «моде».

Как правило, самоубийство подростка – это всегда крик о помощи, желание привлечь внимание к себе. Настоящего желаний уйти из жизни нет.

Один из создателей популярной игры со смертельным исходом для подростков во время судебного следствия сказал, что он способствовал уходу из жизни тех детей, которые не нужны своим родителям. Действительно многие родители так заняты своими повседневными заботами и проблемами, что даже не знают, чем живут их дети. Ведь многие, закончившие жизнь самоубийством подростки, по мнению родителей и учителей, не имели никаких проблем, были послушными детьми и прилежными учениками. А опрос друзей и одноклассников таких детей свидетельствовал, что эти ребята имели много проблем, сложностей, о которых взрослые даже не догадывались.

Есть несколько так называемых «маркеров», которые могут быть тревожным сигналом для взрослых, что ребенок готовится к добровольному уходу из жизни:

- высказывания типа: «Лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Мне нельзя помочь», а также шутки, ирония о бессмысленности жизни;
- рисунки, стихи, цитаты о смерти;
- подготовка к самоубийству (хранения отравляющих веществ, подъемы на крыши домов и т.д.);
- раздражительность, подавленное настроение, а также внезапная смена настроения от эйфории, радости до приступов отчаяния;
- несвойственные стремления к уединению у общительных и, наоборот, повышенная активность, общительность у малообщительных детей;
- отрицание проблем, снижение успеваемости, пропуски занятий, употребление психоактивных веществ, алкоголя и др.

Как же вести себя взрослым, если они заметили, что ребенок задумывается о самоубийстве?

1. Отнеситесь серьезно к высказываниям и поступкам подростка, настораживающим вас. Не считайте, что ребенок просто пугает или пытается манипулировать вами. Опасения, что вы преувеличиваете угрозу – ничто по сравнению с тем, что может произойти непоправимая трагедия.

2. Поделитесь своими опасения со взрослым окружением ребенка. Чем больше взрослых будет знать об этом, тем выше шанс предотвратить суицид.

3. Принимайте ребенка и любите его таким, какой он есть. Выражайте поддержку, одобряйте его словами, жестами, улыбками.

4. Не спорьте с подростком. Задавайте ему вопросы, давая возможность выговориться. Постарайтесь определить серьезность мыслей подростка о нежелании жить. Это могут быть мимолетные мысли, желания, а может быть серьезная разработка плана суицида.

5. Не оставляйте ребенка одного в кризисной ситуации. Проявляйте постоянную заботу и поддержку, даже если вам кажется, что критическая ситуация миновала. Иногда чтобы освободиться от суицидальных намерений, нужно несколько месяцев.

Подросток может отвергать помощь родителей, считая их непонимающими. Вместе с тем он склонен обращаться за помощью к сверстникам и авторитетным для него взрослым. Подросток, находящийся в кризисной ситуации, в состоянии концентрироваться только на своей, как ему кажется, «безысходной» проблеме. Помочь увидеть выход из данной проблемы может человек, не имеющий отношение к семейной, личной ситуации подростка. Таким независимым помощником может стать психолог кризисного центра, психотерапевт, специалист детского телефона доверия. В некоторых случаях необходима помощь психиатра. Обращаться к специалистам нужно незамедлительно, чтобы не упустить время.

Советы психолога, по материалам газеты
"Ключи к здоровью"