

Суицидальное поведение: признаки

Чтобы вовремя распознать, что с подростком что-то происходит, родителям необходимо знать, какие проявления в поведении ребенка могут указывать на наличие у него суицидальных намерений. Перечислим наиболее распространенные из подобных проявлений:

прямые или косвенные заявления подростка о том, что он хочет умереть;

рискованное поведение, характеризующееся высокой вероятностью травмирования (опасные увлечения: цепляние за поезда и т.п.);

преобладание подавленного настроения и пониженного эмоционального фона;

резко возникшие изменения в поведении (к примеру, неряшливость, нежелание общаться с близкими, чрезмерная раздражительность, потеря интереса к прежним увлечениям);

раздавание подростком прежде дорогих и ценных для него вещей;

внезапное ухудшение успеваемости;

неуверенность ребенка в собственном будущем, сопровождающаяся его негативной оценкой или безразличием к нему.

Широко распространено мнение о том, что человек, который говорит о том, что хочет покончить с собой, точно этого не сделает. Однако это мнение не соответствует действительности, особенно, когда речь идет о подростках. Заявляя о своих суицидальных намерениях или о нежелании жить, ребенок прежде всего хочет сказать взрослым: «Мне плохо! Обратите на это внимание! Помогите мне!». Но почему-то сделать этого прямым способом он не может, что часто бывает связано с отсутствием доверия в детско-родительских отношениях и наличием проблем в семье. В отчаянии такой подросток вполне способен довести свои планы до конца. Поэтому ни в коем случае не стоит оставлять без внимания подобные заявления о намерении свести счеты с жизнью или о нежелании жить.

Подростковые суициды: «цепная реакция»

Психика детей и подростков является наиболее уязвимой в отношении так называемых цепных реакций, при которых число суицидов среди определенной группы лиц резко возрастает в связи с каким-либо происшествием. Например, когда заканчивает жизнь суицидом известная

личность, являющаяся кумиром для подростковой публики. Однако подобные примеры суицида могут быть и в ближайшем окружении ребенка: в его семье или среди сверстников.

В такие моменты родителям необходимо быть особенно внимательными по отношению к подростку. Будет полезно попробовать поговорить с ним о случившемся. Возможно, он хочет выговориться или, может быть, ему нужна помощь. При этом, если подросток не желает делиться с вами своими чувствами, не стоит давить на него. В этом возрасте дети часто не доверяют родителям свои переживания и не стремятся открыть им душу. В таком случае, если состояние ребенка является подавленным и вызывает у вас настороженность, вы можете предложить ему встретиться с психологом и обсудить свои проблемы с ним.

Опасные жизненные ситуации

Риски совершения подростком суицида существенно повышаются при определенных травмирующих ситуациях. К их числу относятся:

травля и неприятие сверстниками;
частые или сильные конфликты с родителями;
невзаимная любовь, расставание;
смерть значимого человека;
наличие тяжелого заболевания;
ситуации насилия (физического, сексуального);
публичное унижение;
развод родителей.

Мотивы подросткового суицида

В качестве основных мотивов совершения суицида подростками можно рассматривать:

чувство сильной обиды;
переживания, связанные с одиночеством, отчужденностью и непониманием окружающими;
вина, стыд, оскорбленное самолюбие;

страх позора и унижения;

боязнь наказания;

тяжелые чувства в связи с любовными неудачами;

желание отомстить кому-либо своим уходом из жизни;

подражательство;

попытки привлечь внимание к себе и своим проблемам;

способ выхода из ситуации, кажущейся подростку неразрешимой.

Меры по предотвращению подросткового суицида

При обнаружении хотя бы одного из указанных выше проявлений в поведении подростка, родителям следует обратить на это внимание и побеседовать с ним.

Поинтересуйтесь у ребенка, что произошло. Спросите, можете ли вы как-то помочь ему в данной ситуации. И как именно он бы хотел, чтобы вы это сделали. Не закрывайте глаза на происходящее. Даже если он отказывается от помощи, старайтесь быть по отношению к нему более внимательными, чем обычно. Обратитесь вместе с подростком к детскому психологу.

В качестве основной меры профилактики суицида можно рассматривать сохранение доверительного контакта со своим ребенком, подразумевающее постоянное ненавязчивое общение с ним с учетом растущей в этот период потребности в отделении от взрослых. Но что это означает, и как именно лучше всего вести себя родителям?

Разговаривайте с подростком о том, что происходит у него в жизни. При этом важно уважительно относиться к тому, что ребенок считает важным и значимым. Ни в коем случае не следует насмехаться над ним.

Регулируйте количество критики и похвалы. Не нападайте на ребенка с обесценивающими обвинениями вроде: «Ты вообще ни на что не способен!», «Можешь ли ты хотя бы что-нибудь сделать нормально?», «Как же мы все с тобой намучались!». Если вы хотите высказать подростку какую-либо претензию, делайте это спокойно и сначала упомяните в своем разговоре то, что получается у него хорошо.

Откажитесь от авторитарного стиля воспитания. Уже давно специалистами по воспитанию было показано, что данный стиль является неэффективным и

даже опасным. Подросток, испытывая на себе влияние чрезмерных запретов и ограничений его возрастающей свободы, а также суровых наказаний за их неисполнение, вряд ли станет от этого более послушным. Скорее, он найдет способы, как этих запретов и наказаний лучше избежать, отдалится от вас и перестанет доверять вам.

Вместо запретов заключайте договоренности. Старайтесь донести до ребенка целесообразность своих требований. Выслушайте его позицию и пробуйте прийти к компромиссу, устраивающему и вас, и самого подростка.