

« Смотрим в одном направлении»

Самоубийство – это мольба о помощи, которую никто не услышал.
Равиль Алеев

Детский суицид... Сочетание этих двух, на первый взгляд, несочетаемых слов уже давно доказало свою актуальность. Почему несочетаемых? Ведь все орфографические нормы в данном словосочетании соблюдены. Все верно. Только остается непонятным, что же может произойти в жизни ребенка, чтобы он сказал себе, что пора уходить из жизни?

От самоубийств в нашей стране люди погибают в 6-7 раз чаще, чем в результате убийств. Ситуация по самоубийствам среди подростков также остается одной из самых напряженных. Возникает вопрос: неужели ничего нельзя сделать для того, чтобы улучшить ситуацию? Можно, и очень многое уже сделано. Однако проблема заключается в том, что очень сложно учесть абсолютно все, что происходит с изменяющимся человеком в изменяющемся мире. Трудность поиска ответа на вопрос «зачем жить?» можно объяснить разными подходами к пониманию жизни и смерти. Отказаться от жизни – значит примириться с обстоятельствами и отказаться от возможности стать счастливым. Ведь трудные жизненные ситуации приходят в нашу жизнь потому, что тех привычных способов, которые мы использовали, чтобы делать самих себя счастливыми, больше недостаточно. Отказаться от жизни – значит отказаться от уникальной возможности искать ответы на многочисленные каждодневные вопросы, которые ставит перед нами жизнь, и способности «искать и делать из себя человека», согласно И. Бродскому. Самое главное, что следует помнить: до тех пор, пока человек чувствует, что он кому-то нужен и кто-то нужен ему, у него не возникнет мыслей по поводу смысла своей жизни.

Пришло время искать и находить новые ресурсы, новые возможности для счастья. Переживания, страдания помогают нам обрести новое понимание радости, показывают новые ее проявления.

На сегодняшний день существует огромное количество подходов, объясняющих, почему дети и подростки совершают суициды и как их можно предупредить. Так, например, согласно одному из подходов, наше поведение зависит от того, как мы сами к себе относимся. Получается, что, совершая суицид, подросток стремится себя убить? Нет. Подросток ищет не смерти, а помощи, хочет, чтобы кто-то ему показал, зачем жить, убедил, что жить не так уж плохо. Получается, что наша первостепенная задача – научить подростка говорить жизни «Да!», помочь ему осознать ценность жизни. Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и не воплотит свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение «созревает» не один день, и даже не неделю. И все это время дети и подростки отчаянно взывают к взрослым, различными способами давая понять, что им очень плохо.

Причины проявления суицида

1. Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
2. Резкое повышение общего ритма жизни.
3. Социально-экономическая дестабилизация.
4. Алкоголизм и наркомания среди родителей.
5. Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие.
6. Алкоголизм и наркомания среди подростков.
7. Неуверенность в завтрашнем дне.
8. Отсутствие морально-этических ценностей.
9. Потеря смысла жизни.
10. Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
11. Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.
12. Безответная влюбленность.

Особенности проявления депрессии у детей и подростков

1. Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.
2. Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо, очень глубокий).
3. Повышенная утомляемость.
4. Повышенный уровень тревоги, беспокойства.
5. Возможно повышение агрессивных реакций – конфликтность. Раздражительность. Вспыльчивость.
6. Снижение иммунитета.
7. Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания. Снижение умственных способностей.
8. Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.

Причины данного расстройства неоднородны. Лечение, как правило, назначает психотерапевт или психиатр как амбулаторное, так и в стационарное.

Что может удержать подростка от суицида

1. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
2. Будьте внимательным слушателем.
3. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
4. Помогите определить источник психического дискомфорта.
5. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
6. Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
7. Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
8. Внимательно выслушайте подростка!

Что делать родителям, если они обнаружили опасность

1. Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
2. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
4. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
5. Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;
- придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному;

- помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя).

В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогаем ребенку в его развитии.

«Что посеешь, то и пожмешь!» – гласит народная мудрость. От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти жизнь. Совет родителям прост и доступен: Любите своих детей, будьте искренни и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе.

