

## **Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков**

**Когда нам, взрослым людям, становится по-настоящему страшно? Скорее всего тогда, когда мы соприкасаемся со смертью человека. Особенно страшно, когда гибнут дети, добровольно расставаясь с жизнью. Осознание того, что ты был рядом и мог помочь, остановить, приходит уже после... Часто бывает, что не только учителя, психологи, но и родители не подозревают о том, что ребенок, за которого они несут ответственность, находится на грани отчаяния. Как понять таких детей, помочь им?**

Сегодняшние дети и подростки — это люди, которые сформировались, когда уже наступили социальные изменения, поэтому им нет нужды адаптироваться к такой жизни, они живут в таких условиях с самого рождения. Часто приходится сталкиваться с семьями, в которых родители тревожны от того, что они не востребованы, что испытывают необычные для них материальные затруднения, что они просто не вписываются в схему жизни. Они сами невольно создают трудные условия для жизни детей. Хотя, конечно, нельзя забывать о том, что социальное расслоение не способствует ни общественному оптимизму, ни улучшению взаимоотношений между людьми.

***Как влияют социальные факторы на рост подростковых самоубийств?***

Определяющую роль играет ситуация в семье, то есть то состояние, в котором пребывают родители, и те взаимоотношения, которые возникают внутри семьи.

Суицидальное поведение — это ответ на глубинные переживания, а они связаны с тем, что по-настоящему актуально. Чем младше ребенок, тем в большей степени он внедрен в жизнь семьи, тем больше своим суицидом он «дебатирует» именно с семьей.

Это кризис семьи, который переживает весь мир. Отношения в семье меняются, меняется и степень поддержки, которую имеет в ней человек, что служит условием возникновения разного рода пограничных расстройств, а депрессия — именно такое расстройство. Ну а агрессия — типичная «маска» депрессии у подростков.

***Какие психологические особенности подростков делают этот возраст особенно опасным?***

Психическая организация подростка очень нестабильна, причем на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта.

Это и крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм; и неадекватное представление о собственной компетентности, социальной компетентности в частности; и снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи. Страхи нередко бывают беспредметные. ***Всегда ли подростки, совершающие попытки суицида, действительно хотят лишить себя жизни?***

Часто они совершает шаги, которые по существу не являются суицидальными поступками: аутоагрессивное действие производится подростком для того, чтобы изменить неприятную ситуацию в свою пользу. Если ребенок в состоянии аффекта (например, во время ссоры с родителями)

хватается за нож, шагает с подоконника...

Подросток вообще недорого ценит жизнь и готов рискнуть ею ради того, чтобы настоять на своем, отомстить.

В этом возрасте совершаются как истинные попытки, так и парасуициды. Нередко создается впечатление, что подросток не совершит тяжелой попытки и его угроза — пустое. Это очень опасный самообман: считать, что подростки не совершают опасных для жизни поступков, и поэтому их угрозы можно не принимать всерьез.

***Можно ли как-то отличить истинный суицид от ложного, демонстративного?***

Провести четкую границу между истинными и демонстративно-шантажными суицидальными попытками можно лишь для взрослых. В подростковом возрасте такой границы нет. Любое аутоагрессивное действие подростка следует рассматривать как поступок, опасный для его жизни и здоровья. Конечно, надо понимать, что происходит на самом деле, потому что от этого зависят стратегия и тактика нашего поведения. Но относиться к каждому такому случаю мы должны с одинаковой долей серьезности. Подростки часто повторяют суицидальные попытки, причем следующая попытка нередко бывает более тяжелой, поскольку в ней учитывается опыт неудавшейся. Даже если подросток совершает демонстративную суицидальную попытку, используя ее для эффективного воздействия на окружающих, нужно помнить: это неадаптивный способ разрешения ситуации, и есть большая опасность переигранной демонстрации, последствия которой могут быть весьма и весьма плачевными.

***Что нужно знать родителям, чтобы не подтолкнуть ребенка к трагическому поступку?***

Родителям следует помнить, что аффекты разрушительны для подростка. Суицидальная угроза, высказанная в аффекте, как правило, осуществляется, и последствия бывают очень тяжелыми.

Суицидоопасной чаще всего бывает реальная жизненная ситуация: либо пренебрежение ребенком, либо насилие по отношению к нему. Матери таких

детей, как правило, сами не подвергают их жестокости, но они детей отвергают и допускают насилие над ними со стороны других.

Если вы являетесь доверенным лицом подростка, то ему нужно сказать: «Твое состояние, возможно, связано с тем, что ты в последнее время не можешь самостоятельно справляться со своими проблемами. По поводу этого нам нужно обязательно получить квалифицированную консультацию, а по правилам эту консультацию нельзя получить без ведома родителей. Давай подумаем вместе, как мы родителей в эту ситуацию будем включать». Если же у подростка проблемы с родителями, это вопрос каждого отдельного случая.

***Что является психологической профилактикой суицидального поведения?***

Психологическая поддержка, принятие, способствование личностному росту, ранняя диагностика депрессии.

И помните, что группу риска в отношении суицида среди подростков составляют «Все». Психика подростка наделена такими свойствами, которые предрасполагают его к суициду. Исходя из этого, любой подросток входит в группу риска.

Классическое представление о подростке с депрессией, что это ребенок с грустными глазами, не всегда соответствует действительности. Депрессивным может оказаться как раз тот, кто выпивает, смолит папироску и хамит маме.

***Правомерно ли утверждать, что суицидальное поведение чаще встречается у детей из неблагополучных семей?***

На этот вопрос я бы не дала однозначного ответа. Та семья, которая называется и видится как неблагополучная, как правило, в фокусе внимания помогающих специалистов.

На мой взгляд, в большей степени чреватые суицидом критические ситуации, возникающие именно в благополучных семьях. Что такое «благополучная» семья? Это нередко закрытая семья, которая соответствует социальным нормам, а какой ценой это соответствие достигается — никому не известно. Внутри такой семьи возможно и насилие (в первую очередь — эмоциональное), и пренебрежение, и завышенные требования, и жестокие наказания.

**Состояние суицидента:**

Туннельное состояние сознания - концентрация на своей боли;

Ощущение полного одиночества;

Потребность в установлении неформального, доверительного, «теплого» контакта;

Потребность в сопереживании, эмоциональной поддержке;

Сосредоточение внимания на непреодолимых трудностях в жизни, на мыслях об отсутствии потенциальных возможностей решения возникших проблем;

Замкнутость, стремление к уединению, вплоть до полной изоляции, утрата интереса к окружающему;

## **КАК ПОМОЧЬ**

**Дневник самонаблюдений.** Вы можете предложить: «Записывай! Независимо от того, что это – письмо, дневник или просто некоторые заметки, которые ты делаешь, когда говоришь по телефону – записывай! Если вы хотите лучше понять свою роль в мире, записывай. Попробуй поместить свою душу в строчки, даже если их никто не прочтает – или хуже, если кто-нибудь прочтает то, что ты не хотел, чтобы было прочитано. **Простое письмо помогает нам организовать свои мысли и видеть более ясно, что нас окружает. Бумага и ручка творят чудеса – они облегчают боль, делают мечты осуществимыми и вызывают потерянную надежду. Слово имеет силу».**

**ВЫСЛУШИВАЙТЕ** — «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

**ОБСУЖДАЙТЕ** — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом — большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность. **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ** к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутовское упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать вас за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

**ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ** — обобщайте, проводите рефрейминг — «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

**ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР** проблем — признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны — узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

## **Заключение**

Из всего мощного оружия уничтожения, которое человек оказался способен изобрести, самое страшное – и самое трусливое – слово. Кулаки и огнестрельное оружие оставляют после себя по крайней мере кровь. Бомбы уничтожают дома и улицы. Яды могут быть обнаружены.

«Слово может уничтожить, не оставив после себя ни следа. Дети растут под влиянием родителей долгие годы, мужчины и женщины отвратительно ругаются, мужья часто оскорбляют и унижают своих жен. **Думайте каждый раз, когда вы хотите использовать слово как оружие. Обращайте внимание на тех, кто использует это оружие против вас. И помешайте им продолжить».**

Помните об этом, когда захотите сделать публичное критическое замечание или комментарий. Их сделать можно, но эффект будет менее болезненный, если осуществить это без свидетелей.

*Т. Танана*

*психолог отделения*

*социальной адаптации и реабилитации ГУ «МТЦСОН»*