**О подростковом суициде**

.

На протяжении жизни человека есть два возрастных периода, когда суицидальная активность резко возрастает: попытки самоубийства чаще всего совершают подростки и старики. Люди спрашивают: какие подростки составляют группу риска? Тут ответ однозначен: абсолютно все подростки. Причина в том, что подростки переживают очень сложный период жизни, это время кардинальных перемен. И здесь имеет значение не только физиологическая перестройка, которая происходит в пубертатном периоде, но и очень мощные психологические изменения, и разного рода проблемы, связанные с социализацией. Все это создает предпосылки для трагического мировосприятия, драматического трактования происходящего и, как следствие, для суицидального поведения.

Подростку жить очень сложно — прежде всего потому, что внутренний хаос с трудом укладывается в его представления о жизни. Также подросткам свойственны проявления алекситимии — это состояние, когда человек не может определить и описать собственные эмоции, не может их выразить. Для взрослых это симптом психического расстройства, тогда как для подростков — возрастная особенность. Все мы знаем, что если проблему удается озвучить, описать, нарисовать — то есть хоть как-то выразить, то даже самая сложная ситуация перестает быть убийственно травматичной. А многие подростки такой возможности лишены.



Подростки вообще испытывают множество коммуникативных трудностей: им сложно найти собеседника, они боятся не соответствовать группе, им страшно показаться смешными. Тем более что они вообще довольно редко пребывают в ровном эмоциональном состоянии. В период пубертата человек склонен к подавленности, тревоге, страху, а если он и находится в приподнятом эмоциональном состоянии, то оно зачастую превращается во взвинченность, раздражительность и даже злобу. И контролировать себя подросток не может.

Еще одно свойство, которое как раз и представляет наибольшую опасность, — это крайняя импульсивность. **Подросток на пике раздражения, в состоянии аффекта, под действием импульса нередко совершает ужасные необдуманные поступки. И в такие моменты он может сильно навредить себе физически, вплоть до летального исхода, хотя это и не будет сознательной попыткой самоубийства.** Например, во время бурного выяснения отношений подросток вполне может вам пригрозить, что выпрыгнет из окна, а если ему под руку попадется острый предмет, бытовая химия, что угодно еще, — все это пускается в дело. И это не будет истинным суицидом, когда человек обдумывает жизнь, приходит к тому, что она бессмысленна, планирует свои действия и в итоге совершает продуманную суицидальную попытку. А импульсивное поведение, свойственное подросткам, даже имеет специальное название — парасуицид, то есть то, что находится около суицида. Но здесь необходимо помнить, что такие импульсивные самоповреждения вполне могут иметь фатальные последствия.

**Разговор — профилактика суицида**

Избежать столь опасного для жизни и здоровья поведения хоть и трудно, но можно. Так, если возникает острая полемика, если аффект очень высок с обеих сторон, **если вы слышите угрозу что-то с собой сделать — скандал необходимо прекратить мгновенно**, в ту же секунду, любыми способами. Оставьте все сомнения относительно того, что вы идете у ребенка на поводу, что вы должны его воспитывать, внушать ему жизненные правила, социальные нормы и т. д. Все это потом, а сейчас — делайте что хотите, но вы должны спустить на тормозах ситуацию с высоким аффективным накалом. Сделать это трудно, но необходимо.

Очень важно отдавать себе отчет в том, что **суицидальная попытка ребенка или подростка почти всегда оказывается полной неожиданностью для нас, взрослых**. Родители, которые приходят на консультацию после того, как их ребенок совершил попытку самоубийства, всегда говорят, что это произошло внезапно, ничто не предвещало беды. И тут же ребенок им возражает: «Я предупреждал, я намекал, я говорил, что у меня не все хорошо».

Ребенок, как и любой человек, имеет право на личное пространство, и мы, безусловно, должны его уважать. Но бывает так, что вы находите какие-то вроде бы случайно оставленные им записи, рисунки со специфическим содержанием, а может, компьютер остался включенным и вы видите там письмо или сообщение. Обратите на это внимание. Что же делать, если какие-то вещи вызвали подозрение? Задавать прямые вопросы. Некоторые родители боятся, что, задав ребенку вопрос, не думает ли он о самоубийстве, они тем самым подтолкнут его к этой мысли. Это не так. Чаще всего подросток не станет обсуждать с вами эту трудную для него тему. Но при этом он увидит, что вы забеспокоились, вы таким образом подтвердите, что он для вас очень важен, вам не все равно.

Прямые **вопросы могут помочь избежать той самой последней капли**, которая со стороны покажется сущей ерундой. Но когда начинаешь разбираться, то обнаруживается, что этой последней капле предшествовал целый ворох сложных для ребенка обстоятельств. И возможно, вам удастся вывести его на обсуждение, поговорить.

Есть общественные некоммерческие организации, которые помогают подросткам и их родителям, есть телефон доверия. Если рядом с вами таких организаций нет, соберите сами родительские группы, поддерживайте друг друга, делитесь своими тяготами, сомнениями, страхами.

Вообще, **не важно, какие именно вопросы задавать ребенку, нужно просто разговаривать**. Разговор — это профилактика возможного суицида.

И нужно помнить, что **серьезное намерение от манипуляции отличить невозможно**. Любое высказанное намерение повредить себе нужно расценивать как реальную угрозу для жизни и здоровья ребенка. Разумеется, если с помощью демонстрации суицидального поведения ребенок решил свою проблему, то он, конечно, попытается сделать это снова. И все равно каждый раз нужно считать, что это реальная опасность, ведь последствия переигранной демонстрации могут быть очень тяжелыми. Надо просто вместе с ребенком садиться и думать, как можно выйти из ситуации.

**Зачем они это делают**

****

Подростки зачастую думают, что с помощью суицидального поведения они смогут настоять на своей правоте. Для них это важный аргумент в споре с родителями. При этом они могут заведомо выбирать для попытки самоубийства способ, который им поможет, как они выражаются, «умереть не до конца». Например, наесться таблеток в разноцветной оболочке, похожих на витамины, потому что они не кажутся опасными.

Кроме того, у подростков еще не сформировалось понимание безусловной ценности человеческой жизни — не только своей, но и чужой. Исследования показывают, что психологический профиль подростков, совершающих суицидальные попытки, и подростков, совершающих хулиганские действия с жестокостью, очень похож. Потому что нет представления о том, что жизнь — и своя, и чужая — бесценна. Подросток думает, что его жизнь — это вполне адекватная цена за то, чтобы доказать свою правоту, наказать обидчика, добиться своего. При этом он не просчитывает свои шаги наперед, не задумывается о последствиях. Подростки легко рискуют жизнью — например, для того, чтобы соответствовать группе, выглядеть героем, чтобы не показать, что ему неуютно и он боится.

Также подростки сильно подвержены влиянию извне. Здесь очень важно, как в обществе подается информация о суицидальном поведении. Да, сегодня пропаганда, героизация суицида запрещена, но даже демонстрация документальных кадров имеет очень большое значение, ведь, по мнению подростка, все, что появилось на экране, достойно подражанию. Это необходимо учитывать.

**Тревожные сигналы**



В детском и подростковом возрасте разного рода эмоциональные расстройства и расстройства настроения встречаются значительно чаще, чем мы предполагаем. Другое дело, что **подростковые депрессии очень трудно обнаружить**, ведь они протекают совсем не так, как у взрослых. И очень часто подросток, страдающий депрессией, совсем не выглядит таким. Но если ваш ребенок резко изменился, изменилось его поведение — это повод для беспокойства. Если, к примеру, он был разговорчивым, коммуникабельным и вдруг стал стремиться к одиночеству, погрузился в себя, утратил прежние интересы, растерял друзей. Или обратное — интровертный, интеллектуальный, мечтательный, немножко молчаливый подросток вдруг стал взвинченным, раздражительным, грубым. Обратите внимание на такие перемены. Лучше всего эту ситуацию обсудить с психологом.

Еще один повод для беспокойства — если резко упала успеваемость. Например, если долгое время все было благополучно, и вдруг он съехал по всем предметам. Это не значит, что все двоечники страдают депрессиями, но нужно иметь в виду, что один из ее признаков — это идеаторная заторможенность, когда думать просто трудно. Подросток перестает успевать за одноклассниками, еще больше убеждаясь в том, что он ни на что не годен, и все это накатывается как снежный ком.

Очень важно и то, как подросток спит. Режим дня — это скучная тема, но ребенок должен ночью спать, а днем бодрствовать. Хоть это и нелегко, но вы должны добиться того, чтобы он соблюдал режим дня. Подростку обязательно нужно спать 8–9, даже 10 часов. Если вы видите, что есть проблема с засыпанием, или ребенок спит некрепко, некачественно, не высыпается, хотя спит достаточное количество времени, обратите на это внимание. Как минимум, это стоит обсудить с семейным врачом, с педиатром, невропатологом.

Теперь о еде. Если вы видите, что ребенок недоедает или переедает, то на это тоже нужно обязательно обратить внимание. Переедание, например, может говорить о том, что он заедает плохое настроение или тревогу. Если ребенок с нормальным весом начал резко поправляться или худеть — это повод поговорить с врачом, как минимум, с педиатром, который ведет этого ребенка.

Есть еще вопросы об Интернете. Если вы боитесь, что через соцсети ваш ребенок начнет погружаться в суицидальные мысли, то надо понимать, что ограничивая ему доступ в Интернет, вы должны предложить что-то взамен. И прежде всего, себя самого, совместную деятельность, общую жизнь, интерес к ребенку и т. д. Родители должны обеспечивать баланс жизни онлайн и офлайн, как бы трудно это ни было.

**Прямой запрет не бывает эффективным, а только предельно накалит отношения внутри семьи.**

А проводить с ребенком профилактические беседы о последствиях суицидального поведения на пустом месте не стоит. Но если подросток вас об этом спрашивает, если, например, ему стало известно о таком случае, то тогда разговаривать с ним нужно обязательно, причем напрямую.