

Некоторые люди, будучи не в силах справиться с сильными переживаниями и непреодолимыми обстоятельствами, решают завершить свою жизнь по собственной воле. И большинство из них — молодые в возрасте от 15 до 20 лет. Как уберечь подростка?

В МВД основными причинами детских суицидов называют несчастную любовь (в 30% случаев) и ссоры с родителями. Также к суициду часто приводят психические заболевания. Самые редкие причины подростковых суицидов — употребление наркотиков и алкоголя. А «группы смерти» в интернете подтолкнули к самоубийству 0,6% подростков. Это лишь цифры, за которыми стоит горе и растерянность близких, потерявших ребенка. Можно ли было заранее «расшифровать» его поведение и спасти?

Типы поведения

Прежде всего, надо четко отличать, что движет подростком, который пытается наложить на себя руки. Его поведение может быть демонстративным. Подросток стремится обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, что ему трудно. Проявления могут быть разными — от мелких порезов кистей рук до отравления недобрыми лекарствами и изображения повешения. Обычно это делается не для того, чтобы причинить себе реальный вред или лишиться себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься, «осознать» свое несправедливое отношение к ребенку. К такому типу поведения склонны яркие личности: они самоуверенны, упрямы, любят добиваться желаемого, умеют и хотят быть в центре внимания и болезненно переживают отсутствие внимания к себе.

Несмотря на то, что такой тип поведения носит явно манипулятивный, шантажный характер, важно помнить, что опасность для жизни при этом все равно существует: ведь можно неверно все рассчитать. Подростки часто ведут себя чересчур самоуверенно, переоценивают свою компетентность, верят, что опасности для жизни нет, и вот тут возможен трагический исход.

Другой вариант — аффективное поведение. Подросток действует импульсивно, без четкого плана. Сильные негативные эмоции — обида, гнев — мешают ему адекватно воспринимать ситуацию. Чаще всего прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Истинное суицидальное поведение — самое опасное. Именно оно чаще всего приводит к смерти. Подросток готовится к совершению самоубийства, продумывает план действий. В таких случаях подростки часто оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своего решения. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или прыгиванию с высоты.

Такие решения чаще всего вызваны невыносимыми для человека душевными переживаниями или жизненными обстоятельствами, к которым он никак не может приспособиться.

При этом подросток может дать себе определенное время, например, неделю, месяц или полгода, за которые он должен изменить сложившуюся ситуацию, изменить отношение к ней, справиться со своими переживаниями, что-то доказать себе или другим, найти смысл. А если это не удастся в указанные сроки, то в его восприятии жизнь обесценивается и лишается смысла. В группе риска здесь подростки с высоким уровнем тревоги, болезненно переживающие любые неудачи, неуверенные в себе.

Сигналы тревоги

Очень редко бывает так, что о готовящемся самоубийстве не знает никто из окружения подростка — ни друзья, ни члены семьи. Он может заявлять об этом как открытым текстом, так и намеками, предупреждая, что устал от этой жизни и думает только о смерти. 75% всех самоубийц подают некие предупреждающие сигналы о своих намерениях. К любым угрозам и попыткам суицида нужно относиться серьезно. Важно понимать, что таким образом подросток просит о помощи.

Практически всегда суицид — следствие не одной проблемы, а нескольких.

Аффективный суицид предотвратить очень сложно, для этого надо находиться рядом. Но если решение об уходе из жизни продумывается и планируется, у близких больше шансов заметить проблему и принять меры. Этому шагу, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поисков выхода. Если подросток совершил одну попытку суицида, это не значит, что она обязательно повторится.

В каких случаях родителям следует внимательно отнестись к ребенку? Какие сигналы неблагополучия важно не пропустить?

Перепады настроения

Подросток становится вспыльчивым по пустякам или, наоборот, теряет интерес к прежним радостям жизни, становится замкнутым, безразличным, пассивным, отстраненным. Могут быть тревожные состояния, беспричинные, на первый взгляд, слезы, либо агрессия, могут появляться нарушения сна — сложности при засыпании, поверхностный сон, отсутствие чувства отдыха после сна, сонливость и слабость в течение дня. Внимание становится более рассеянным, это может отразиться на учебе. Подросток может отгораживаться от друзей, предпочитая компьютер личному общению.

Очень часто перед совершением истинного суицида, который подросток продумал до мелочей, отмечается приподнятое настроение, даже эйфория. Со стороны родителей это нередко ошибочно воспринимается как знак, что проблема наконец-то решена, и они теряют бдительность. Тогда может произойти непоправимое.

Участие в форумах или группах, обсуждающих самоубийства

Подростки в подавленном состоянии сами ищут такие группы и, к сожалению, находят, несмотря на активную борьбу правоохранителей. На таких форумах суицид может представляться, например, как проявление силы, что, конечно, не соответствует истине. Но люди, находящиеся в депрессии, начинают для себя рассматривать уход из жизни как реальный способ «решения проблемы».

Снижение интереса к себе и своему внешнему виду

Человек, который задумал уйти из жизни, может перестать следить за собой. Забывает вовремя поесть или ест без аппетита любимые ранее блюда. Может пренебрегать правилами гигиены, которые ранее неукоснительно соблюдал. Допускает отрицательные высказывания о себе.

Дети, раньше не обремененные тягой к приключениям, могут уходить из дома. Очень тревожный сигнал — если подросток начинает раздаривать любимые личные вещи:

одежду, игрушки, украшения. Это — сигнал SOS, невысказанная просьба о помощи, крик о том, что в душе очень серьезная травма.

Слушайте внимательно!

Человек, находящийся в тяжелом душевном состоянии, часто не может помочь себе сам. Подавляющее большинство людей, и взрослых, и подростков, которые задумали истинный суицид, очень ждут, чтобы им помогли выйти из тяжелого душевного состояния, помогли решить проблему, с которой они не справляются. Поэтому, если вы заметили эту скрытую сторону жизни своего ребенка, постарайтесь доверительно с ним поговорить, попробуйте мягко расспросить, о чем он переживает.

Подросток может прямо заявлять о том, что жизнь скучна, люди предсказуемы, доверять им нельзя, смысла в жизни нет, также может рассуждать о смерти, писать депрессивно окрашенные стихи или рисовать такие же рисунки.

Возьмите на себя инициативу расспросить, что именно беспокоит вашего близкого, имейте настойчивость пересилить его нежелание говорить об этом. Если ребенку нужна медицинская помощь, он скорее примет ее в случае, если вы предварительно его выслушали.

Если подросток находится в депрессии, не стесняйтесь спросить его, не подумывает ли он о самоубийстве и, больше того, не имеет ли он в голове уже готовый план. Не пытайтесь отговорить своего близкого от самоубийства. Лучше дайте ему понять, что вы заботитесь о нем, чтобы он почувствовал, что не одинок, что суицидальное настроение временно, что депрессию можно вылечить и что проблемы можно решить. Избегайте соблазна говорить: «У тебя есть так много, ради чего жить» или «Твое самоубийство ранит твоих родных».

Если ребенок молчит

Если подросток в таком состоянии не хочет говорить с семьей, нужно обязательно обратиться к специалистам. Это может сделать ребенок сам, независимо от родителей — любые сведения о проблеме, сообщенные ребенком специалисту, конфиденциальны и не будут переданы родителям, если подросток того не желает.

Человек может доверить профессионалу свою душевную боль, чтобы вместе с ним иначе посмотреть на ситуацию и увидеть варианты выхода из нее. Хотя и специалист не всесилен — в некоторых случаях ему не удастся помочь ребенку.

Активно вовлекайте человека в процесс поиска немедленной профессиональной терапевтической или психологической помощи. Люди, намеревающиеся совершить самоубийство, часто не верят, что им может стать лучше, поэтому, возможно, вам придется потрудиться. Есть пример, когда настроенный на суицид студент отказывался идти к врачу, пока сосед по комнате не проводил его на прием. В другом случае семнадцатилетний юноша привел свою младшую сестру к психиатру после того, как родители отказались ее сопровождать.

Если родитель понимает, что не справляется, и сам ребенок не желает принимать помощь или вообще скрывает свое состояние от семьи (тем более что поводом может как раз стать конфликт с семьей) — медлить нельзя. Родителям необходимо срочно воспользоваться специализированными телефонами доверия. Взрослый может сам позвонить и узнать у специалиста, как ему действовать дальше, что еще он может предпринять, как общаться с подростком и чем ему можно помочь.

Факторы риска

Неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты с родителями и между родителями, алкоголизм в семье, утрата родителей.

Беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого, уважаемого взрослого, который бы был вовлечен в жизнь подростка.

Неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, требовательность без ласки, критичность к любым проявлениям ребенка.

Отсутствие друзей, отвержение в учебной группе.

Серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с ровесниками и взрослыми.

Часто мелкие неприятности, которые взрослый человек легко бы пережил, могут восприниматься подростком как крайне трагичные. Для этого возраста характерна двойственность ощущения своего места в мире. С одной стороны, подросток уже не ребенок — у него «взрослые» желания, интересы, а с другой — абсолютная бесправность и полная зависимость от семьи. Главное, что сам подросток уже ощущает себя полноценным взрослым человеком, а родители, учителя и другие значимые взрослые, как правило, признавать его таковым не хотят. Это переживается подростком очень болезненно.

Чаще беседуйте с подростком о благоприятных перспективах его становления и развития как личности. Приводите положительные примеры из своей жизни, из жизни знакомых. Часто аргументы за и против суицида имеют равную силу, поэтому если близкие вовремя догадываются о намерениях подростка и проявляют внимание и заботу, весы склоняются в сторону жизни.