



КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИДА

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 в целях воздействия на окружающих, этот способ разрешения ситуации — и есть большая опасность переигранной демонстрации, последствия которой могут быть весьма плачевными.

РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО АФФЕКТЫ РАЗРУШИТЕЛЬНЫ ДЛЯ ПОДРОСТКА. СУИЦИДАЛЬНАЯ УГРОЗА, ВЫСКАЗАННАЯ В АФФЕКТЕ, КАК ПРАВИЛО, ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ, И ПОСЛЕДСТВИЯ БЫВАЮТ ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛЫМИ.

Если скандал разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать, сознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире — все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ЗА СВОИМ РЕБЕНКОМ ТАКИЕ ОСОБЕННОСТИ:

1. СЛОВЕСНЫХ ВЫРАЖЕНИЯХ

- прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

2. В ПОВЕДЕНИИ:

- раздает другим вещи, имеющие личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами;
- **демонстрирует** радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде — ест слишком мало или слишком много; во сне — спит слишком мало или слишком много; во внешнем виде — становится неряшливым;
 - в школьных привычках — пропускает занятия; не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении;
 - замыкается от семьи и друзей, бывает чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно, то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

А

КАК ПОМОЧЬ?

1. **УСТАНОВИТЕ ЗАБОТЛИВЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ.** Не читайте ребенку морали, а всячески поддержите его. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота, участие и доброе слово близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребенка.
2. **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМ СЛУШАТЕЛЕМ.** Если ребенок страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.
3. **НЕ СПОРЬТЕ.** Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того подростка еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить подросток. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и старайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию вы можете не только проиграть спор, но и потерять ребенка.

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ. Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», — то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если ребенок ответит: «Нет», — то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса. Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у ребенка ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства.

5. **НЕ НУЖНО ЗАСТАВЛЯТЬ РЕБЕНКА ПРЫГАТЬ ВЫШЕ ГОЛОВЫ.** Может, те результаты, которые он сейчас показывает, — это его планка.
6. **УВАЖАЙТЕ РЕБЕНКА, ЕГО МНЕНИЕ, НЕ БЫВАЙТЕ ЕМУ В ГОЛОВУ СВОИ СТЕРЕОТИПЫ.** Он личность.
7. **ТАКЖЕ НЕ СЛЕДУЕТ ПОУЧАТЬ И УКАЗЫВАТЬ НА ВСЕ ТЕ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ПОДРОСТКОМ ОБЯЗАН ЖИТЬ.** Вместо этого нужно больше слушать и стараться убедить его в том, что депрессии и суицидальные тенденции излечимы;
8. **ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ.** При суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Специалисты способны понять сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.