

Профилактика суицида несовершеннолетних

Суицид — это умышленное лишение себя жизни. В подростковом возрасте за мыслями о смерти и попытками суицида чаще стоит не столько настоящее желание умереть, сколько отчаянная просьба о помощи, стремление обратить внимание взрослых на своё страдание. Представления о смерти у подростков обычно расплывчаты и инфантильны: она может видеться долгим сном, отдыхом от невзгод, способом попасть в иной мир или наказать обидчиков.

Взрослым стоит бережно обращать внимание на резкое снижение успеваемости и равнодушие к учёбе и оценкам, на долго сохраняющееся подавленное настроение, раздражительность, а также на заметные изменения в поведении — неряшливость, замкнутость, раздаривание дорогих вещей, утрату прежних интересов, отдаление от друзей. Насторожить может и наличие примера суицида в ближайшем окружении — среди сверстников или значимых взрослых, а также прямые или косвенные высказывания о нежелании жить, о желании умереть или убить себя.

Важно помнить, что разговоры на эту тему часто являются попыткой привлечь внимание взрослого к своим проблемам; к сожалению, распространённое мнение «если говорит, то не сделает» неверно и может оказаться опасным, потому что отчаявшийся подросток, оставленный без внимания, вполне может довести намерение до конца.



Стоит также мягко, но внимательно отнестись к рискованному поведению, в котором высока вероятность вреда для жизни и здоровья, и к таким трудным ситуациям, как отвержение сверстниками и травля, в том числе в социальных сетях, острый конфликт со значимыми взрослыми, несчастная любовь или разрыв романтических отношений, объективно тяжёлые жизненные обстоятельства — потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжёлое заболевание, личная неудача на фоне высокой значимости социального успеха, резкая смена социального окружения, например переезд, а также нестабильная семейная обстановка — развод родителей, конфликты, насилие, алкоголизм.

Среди основных причин суицида выделяют изоляцию, когда человеку кажется, что его никто не понимает и им никто не интересуется, беспомощность, когда жизнь воспринимается как неподконтрольная и всё зависит не от тебя, безнадёжность, когда будущее не предвещает ничего хорошего, и чувство собственной незначимости — уязвлённое достоинство, низкую самооценку, переживание некомпетентности и стыд за себя.

В беседе с подростком, размышляющим о суициде, важно внимательно слушать, потому что он часто страдает от одиночества и невозможности излить душу; спокойно и доходчиво расспрашивать о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь нужна; не выражать удивления и не осуждать за любые, даже самые шокирующие высказывания; не спорить и не обесценивать его беду словами «у всех есть такие же проблемы», поскольку это может заставить ребёнка почувствовать себя ещё более ненужным; стараться развеять романтично-трагедийный ореол представлений о собственной смерти; не предлагать неоправданных утешений, но подчёркивать временный характер проблемы; вселять реалистичную надежду, направленную на укрепление его сил и возможностей.

Например, если подросток говорит «ненавижу учёбу, класс...», лучше мягко спросить: «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?», а не отвечать: «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!». На слова «всё кажется таким безнадёжным...» можно ответить: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь», избегая фразы «Подумай лучше о тех, кому ещё хуже, чем тебе».

Если звучит «всем было бы лучше без меня!», стоит сказать: «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит», а не «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом». На «вы не понимаете меня!» лучше откликнуться: «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать», а не «Кто же может понять молодёжь в наши дни?». Услышав «я совершил ужасный поступок...», можно предложить: «Давай сядем и поговорим об этом», избегая «Что посеешь, то и пожнёшь!». На вопрос «а если у меня не получится?» стоит ответить: «Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное», а не «Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!».



Важно помнить, что решение лишить себя жизни редко бывает внезапным порывом: в большинстве случаев оно вызревает постепенно — днями, неделями или даже месяцами. Человек, задумавший суицид, не всегда рассказывает об этом, но большинство, примерно семь из десяти, так или иначе делились планами или намекали на них. Самое главное — не отмахнуться и постараться вовремя принять эти сигналы всерьёз, ведь именно равнодушие близких нередко становится последней каплей.

ГУО «Средняя школа №3 г. Витебска им. Л.Н. Белицкого»

СППС
67-49-60

Анонимная психологическая служба
8(017)263-03-03