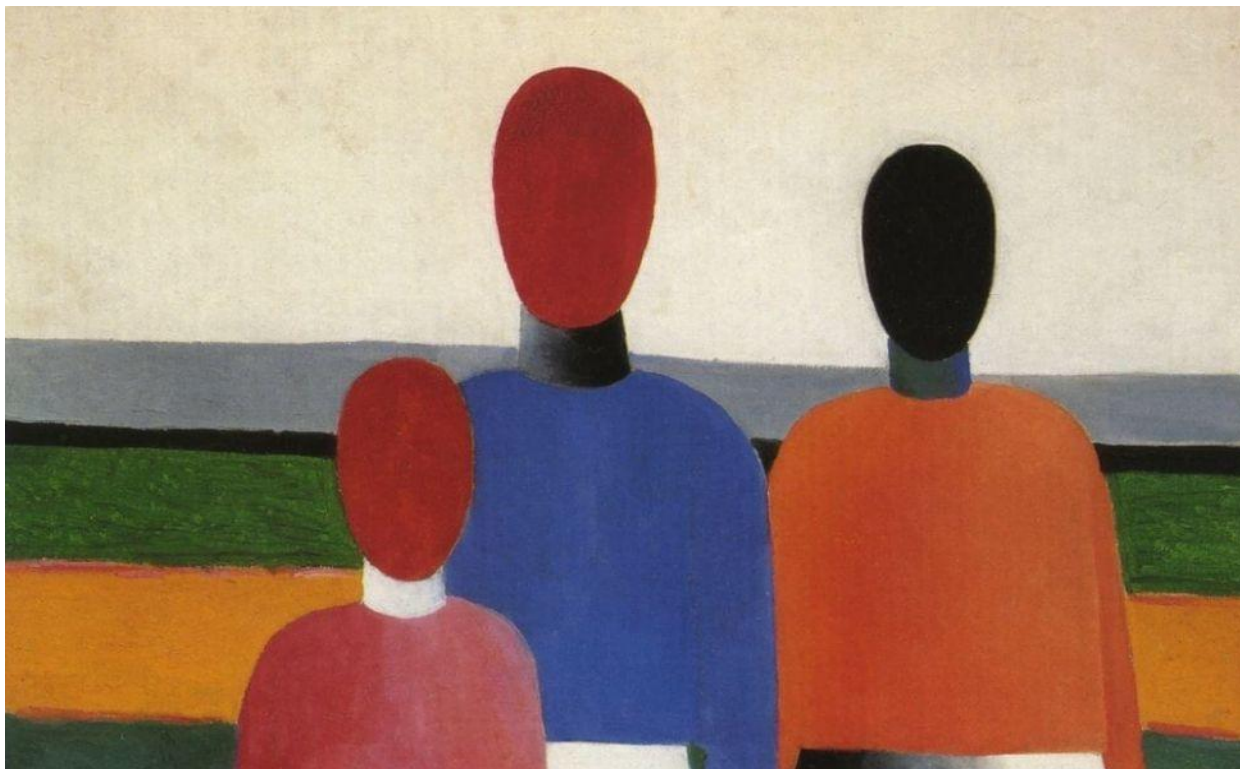


9 вещей о подростках и самоубийстве, которые должны знать все родители



Об этом трудно говорить, но это очень важно!

«Как человек, который боролся с суицидальными мыслями в подростковом возрасте, я помню, что это было похоже на маленькую тайну, вызывающую чувство стыда, и как мало у меня было поддержки. Я не могу себе представить, как бы изменилась ситуация, если бы у меня было безопасное место, где я могла бы обсуждать свою тайну открыто, лучше - со взрослыми. С ростом количества самоубийств среди подростков, как никогда важно, чтобы родители знали о фактах, были знакомы с предупреждающими знаками и вооружены инструментами не только для того, чтобы при необходимости вмешаться, но и для того, чтобы постоянно говорить со своими детьми о психическом здоровье», - говорит Анна Борхес, главный редактор раздела Health (портал SELF).

По данным Всемирной Организации Здравоохранения ежегодно происходит около 800 тысяч суицидов. Среднемировая смертность в результате самоубийств — 10,5 случаев на 100 тысяч человек, а Россия занимает третье место в мире по этому показателю — 26,5 случая на каждые 100 тысяч человек.

Из данным ВОЗ самоубийство — вторая во всем мире по распространенности причина смерти среди молодых людей от 15 до 29 лет (первая – ДТП). При этом в организации считают, что в России ситуация с подростковыми самоубийствами особенно тяжелая.

"Любая смерть - это трагедия для семьи, друзей и коллег погибшего. Но суицид можно предотвратить, - подчеркивает генеральный директор ВОЗ Тедрос Адханом Гебрейесус. - Мы призываем все страны включить в свои национальные программы образования и здравоохранения проверенные стратегии по предотвращению самоубийств".

В идеальном мире ни одному родителю не нужно было бы искать у своего ребенка признаки суицида. Но реальность такова, что мы должны открыто говорить о самоубийстве и суицидальных идеях, чтобы развеять мифы и обеспечить безопасность детей, подростков, молодых людей.

Это может быть особенно важно для подростков, поскольку многие родители ошибочно принимают предупреждающие признаки суицидального поведения за обычные подростковые выходки. Анна Борхес поговорила с тремя экспертами по самоубийствам подростков, и составила 9 вещей, которые необходимо знать родителям.

1. Разговоры о самоубийстве не увеличивают риск совершения самоубийства.

Перед тем как продолжить, необходимо отметить, что все три эксперта, принимавшие участие в беседе с SELF, подчеркнули важность развеивания этого разрушительного мифа. Джилл Эмануэль, кандидат наук, главный управляющий Центра по Расстройствам настроения в Институте психического здоровья детей (США), отмечает:

«Родители опасаются, что если они спросят о суициде, то подтолкнут ребёнка к самоубийству, но это заблуждение».

В зависимости ситуации вам может быть страшно поднимать тему суицида. Но лучше перестраховаться и спросить.

«Вы ничем не рискуете, если спросите своего ребенка, не думает ли он нанести себе вред», - говорит Джеймс Мацца, доктор философии, профессор Программы школьной психологии Вашингтонского университета.

«Ваш ребенок может сказать: «Я бы никогда этого не сделал. Не думай о плохом».

Но вы можете ответить: «Я знаю, что иногда люди думают об этом, и я не хочу быть родителем, который не спросил».

2. Специалисты точно не знают, почему растет количество подростковых самоубийств.

Нет никаких сомнений в том, что *быть современным подростком* это совсем другой опыт, чем у предыдущих поколений. Есть большая проблема – социальные сети, которые, как показали исследования, могут негативно влиять на психическое здоровье (хотя другие исследования не показали никакой связи или даже говорили о положительном влиянии). Постоянно повышается академическое давление из-за уменьшения бюджетных мест и повышения цен на обучение, что создает более конкурентную академическую среду, чем когда-либо. Эмануэль также отмечает, что современные подростки находятся в большей социальной изоляции, чем раньше, неважно, из-за технологий или изменений в культуре. Тем не менее в настоящее время нет исследований, которые бы напрямую указали причины роста количества подростковых самоубийств. Но полезно помнить об этом, когда вы пытаетесь понять вашего подростка.

3. Некоторые подростки не проявляют внешних признаков суицидальных наклонностей, поэтому необходимо знать о факторах риска.

Хотя знание внешних признаков очень важно, их отсутствие не может быть гарантией, что у ребенка все в порядке.

«Проблема в том, что многие молодые люди молча пытаются справиться с проблемами и также молча страдают», - говорит Эмануэль.

Центр по контролю и профилактике заболеваний (CDCP, США) приводит некоторые **факторы риска**, о которых следует помнить:

- Случаи самоубийства в семье,
- Жестокое обращение с детьми в семье,
- Как минимум одна попытка самоубийства,

- Психические заболевания в анамнезе, особенно имеет значение наличие клинической депрессии.
- Опыт злоупотребления психоактивными веществами (алкоголь, наркотики),
- Массовые самоубийства в регионе,
- Серьезное физическое заболевание,
- Трудности в получении лечения психических заболеваний и отсутствие поддержки
- Легкий доступ к методам самоубийства

Мы также знаем, что **молодежь из числа ЛГБТК подвержена более высокому риску**, чем их гетеросексуальные и цисгендерные сверстники (*цисгендер* - термин, обозначающий людей, чья гендерная идентичность совпадает с биологическим полом).

Буллинг по обе стороны (жертва и зачинщик) может также является фактором риска. По словам Эмануэль, в зону риска входят как жертвы, так и сами зачинщики травли. Есть также свидетельства того, что дети-хулиганы могут подвергаться повышенному риску суицидального поведения. Исследователи также высказали предположение о связи между **перфекционизмом** и риском самоубийства.

4. Существует много видимых признаков суицидального поведения.

Сьюзан Теллоне, клинический директор Общества по предотвращению самоубийств среди подростков (SPTS, США) предложила легкий способ запомнить **предупреждающие признаки самоубийства** - использовать аббревиатуру **FACTS**, которая означает:

- **F (Feelings - чувства)** Такие чувства, как безнадежность в отношении будущего и депрессия.
- **A (Actions – действия)** Такие **действия** , как отыгрывание и импульсивное и агрессивное поведение; раздаривание своих вещей
- **C (Changes – изменения)** Такие **изменения** , как отстранение от друзей, изменения в режиме сна и питания, которые нетипичны для подростка.
- **T (Threats - угрозы)** **Угрозы**, такие, как разговоры или записи о самоубийстве, планирование самоубийства.
- **S (Situations - ситуации)** Переживание таких **ситуации** , как утрата, домашние проблемы, расставания , стрессовые ситуации в школе или другие важные события, которые могут вызвать суицидальные чувства.

Конечно, стоит упомянуть, что есть много общего между признаками риска суицида и симптомами психических заболеваний, таких, как, например, *большое депрессивное расстройство*. По словам Эмануэль, не все, кто подвержен риску самоубийства, страдают депрессивным расстройством, и не все подростки, переживающие депрессию, подвержены риску самоубийства. Эксперты еще многого не знают о самоубийстве и суицидальном риске, но, тем не менее, вышеперечисленные признаки указывают на серьезность проблемы, требующей внимания. Даже если подросток, находящийся в депрессии, не склонен к суициду, ему все равно нужна помощь и поддержка.

5. Между «нормальным» настроением подростков и тревожными поведением есть важные различия.

Вы можете сказать: «Подождите, некоторые из этих признаков выглядят как нормальное поведение подростков. Какой подросток не находится в стрессовой ситуации, не впадает в депрессию, не злится?»

И это правда. Для подростков нормально грустить, испытывать гнев, переживать стресс. Но иногда эти эмоции могут сигнализировать о более серьезных проблемах.

В частности, по словам Эмануэль, очень важно обращать внимание на продолжительность этих признаков. Если вы наблюдаете подобные симптомы в течение 2-х и более недель, это может быть тревожным сигналом.

Теллоне советует избегать распространенных суждений, *что* именно является «типичным» подростковым поведением, а *что* чем-то более серьезным. Приписывание происходящих вещей подростковой неустойчивости может привести к упущению некоторых довольно

важных признаков того, что у ребенка не все в порядке. Или это может привести к необоснованному выводу, что происходящее соответствует норме и не стоит обсуждения. Даже если происходящее сейчас - типичное подростковое поведение, у вас есть возможность показать своему ребенку, что он может прийти к вам с настоящей серьезной проблемой.

6. Один из наиболее важных шагов, который вы можете предпринять, - это регулярно разговаривать с ребенком.

«Вы будете удивлены, узнав, как много людей не разговаривают со своими детьми», - говорит Эмануэль.

Хорошая новость - начинать никогда не поздно. «Первые несколько попыток будут неловкими», - говорит Мацца.

«Вы можете сказать: «Эй, мы мало разговаривали, я виновата. Давай поговорим, как у тебя дела?»».

Послание таково: «Я забочусь о тебе, и я не знаю, что происходит в твоей жизни. Хочешь поделиться со мной?»

«Подростки лучше воспринимают ежедневные ритуалы, чем это может казаться, - говорит Теллоне. - Поэтому, если вам трудно найти момент для общения, возможно, стоит регулярно выделять время, чтобы наверстать упущенное. Может быть, за чем-нибудь веселым, например, вечером за пиццей или игрой. Ребенок будет знать, что это время вы регулярно проводите вместе, и ему будет легче найти момент для обсуждения сложных тем.

7. Если вы беспокоитесь о психическом здоровье вашего ребенка, вы можете принять меры.

Помните, что самое важное, что вы можете сделать, когда беспокоитесь о своем ребенке, - это поговорить с ним? Именно так. Но как это сделать?

Во-первых, подготовьте себя эмоционально и психологически к этому разговору.

По словам Теллоне, родители должны честно проанализировать свое отношение к проблеме, прежде чем говорить о самоубийстве и психическом здоровье. Личные, религиозные или моральные предубеждения против самоубийства или сильный страх перед этой темой могут помешать подойти к ней с сочувствием к чувствам ребенка, а не с осуждением или предубеждением. Понимание того, как эти убеждения и отношения могут проявляться и как их преодолеть, может быть хорошим началом.

Во-вторых, спросите себя: готов ли я услышать ответ на этот вопрос? Если вы узнаете, что ваш ребенок думал о том, чтобы причинить себе вред, это может испугать вас и заставить говорить вещи, которые не помогут.

Остальные пункты этого списка помогут вам разработать план действий.

Спросите напрямую о самоповреждении и эмоциях ребенка

«Я знаю, что мы уже обсуждали это раньше, но стоит повторить: не ходите вокруг да около. Если вы начинаете беспокоиться, важно, чтобы вы сразу задали вопрос», - говорит Теллоне. - Например: «Тебе так плохо, что ты хочешь причинить себе вред?» или: «Тебе так плохо, что жить становится все труднее?»».

Вопросы могут отличаться в зависимости от ваших отношений, но самое важное - делать это чутко и с любовью.

Продолжайте поддерживать диалог несмотря на то, что ребенок сначала может и не пойти на контакт

Даже если вы сделаете все возможное, чтобы наладить контакт с ребенком, есть немалая вероятность, что он все равно оттолкнет вас.

«Продолжайте спрашивать, - говорит Эмануэль. «Не отмахивайтесь: «Ну, он же сказал, что все в порядке!»». Не сдавайтесь.

Слушайте больше, чем говорите.

Как родители, свойственно хотеть давать советы или подбадривать, когда ваш ребенок делится чем-то тяжелым. Остановитесь.

«Когда ваш ребенок начинает говорить, слушайте», - говорит Эмануэль. - Сейчас не время читать нотации и давать советы. Не перебивайте. Не пытайтесь решать проблему. Примите ее. Покажите ребенку, что вы понимаете, о чем он говорит, даже если вы взволнованы от его признаний».

Вот еще несколько ситуаций, когда должен прозвучать сигнал «стоп», о которых следует помнить, особенно если речь идет о самоубийстве и суицидальных идеях:

- Не используйте клише или пассивный оптимизм. Расплывчатые фразы вроде: «Не волнуйся, все пройдет» или «Со временем ты преодолешь это», - отрицает и уменьшает опыт подростка.
- Не говорите, что понимаете, через что они проходят, потому что, честно говоря, *вы не понимаете*. Вместо этого выразите сочувствие чем-то вроде: «Похоже, тебе очень больно. Я даже не могу представить, насколько тебе сейчас тяжело».
- Не спорьте, является ли суицид правильным, неправильным, или эгоистичным. Не делайте даже случайных комментариев по этому поводу. Помните, что это те предубеждения, которые нам надо преодолеть.
- Не говорите о ценности жизни и не перечисляйте причины, по которым, как вам кажется, они не должны так себя чувствовать. Возможно, вы захотите напомнить им о причинах, ради которых стоит жить, но в данный момент это, скорее всего, будет выглядеть так: «Как ты можешь такое чувствовать, когда у тебя все есть?». С суицидальным поведением такое не работает.

Поговорите с другими взрослыми, которые участвуют в жизни вашего ребенка, чтобы больше узнать

Если у вас есть внутреннее ощущение, что что-то не так, но ваш ребенок не разговаривает с вами, Эмануэль предлагает расспросить других взрослых, участвующих в их жизни (например, учителей и тренеров), возможно, они заметили что-нибудь. Вы также можете использовать эту возможность, чтобы упомянуть о своих проблемах и попросить их присмотреть за ребенком.

Решаем проблемы вместе.

«Суицидальные мысли возникают, когда ребенок чувствует, что у него есть проблема, но у него нет опыта ее решения и необходимой поддержки», - говорит Теллоне. После того, как вы внимательно выслушали, ваша задача, как родителя, - поделиться возможностями для улучшения ситуации и поддержать ребенка.

Большая часть этого вопроса связана с возможностью обращения за профессиональной помощью. Для того, кто переживает суицидальные мысли, психотерапия и / или лекарства могут иметь основное значение, но ваш подросток не должен чувствовать, что вы его к этому принуждаете. Вместе обсудите варианты помощи и поддержки, позвольте ему высказать свое мнение.

Защитите свой дом.

Если вы не сделали этого, и беспокоитесь о психическом здоровье своего ребенка, то сейчас самое время. Так как легкий доступ к смертельно опасным средствам сам по себе является фактором риска, неплохо было бы убедиться, что ваш дом является безопасным местом всегда, а не только во время кризиса.

Теллоне рекомендует полностью убрать из дома любое огнестрельное оружие.

«Я слышала слишком много родительских историй о том, что оружие было заперто, а дети все равно нашли его», - говорит она. - Дети найдут способ».

То же самое и с любыми лекарствами, которые можно передозировать. Обратите внимание на кажущиеся безвредными лекарства, которые вы покупаете в большом количестве, например, на безрецептурные обезболивающие.

Только вы знаете, что может быть опасно в вашем доме, подумайте об этом и сделайте все возможное, чтобы обезопасить своего ребенка.

При необходимости обратитесь за помощью в кризисный центр (см. ниже список актуальных служб)

8. Помните, это не ваша вина.

Родители детей, страдающих суицидальными мыслями, часто задаются вопросом, что они могли бы сделать иначе? Что происходит с их ребенком? О чем они не знают? «Что я сделал?». «Это моя вина?».

По словам Эмануэль, причины суицида гораздо глубже.

«Существует много факторов, способствующих суициду, их может быть несколько одновременно», - говорит она.

Даже если ваш ребенок говорит, что именно вы являетесь причиной и несете ответственность за его суицидальные мысли, важно помнить, что вы имеете право на ошибку.

«Родители не идеальны, - говорит Эмануэль. - Но самообвинение отвлекает от проблемы. Вашему ребенку нужна помощь, и именно *это* ваша цель».

Тем не менее важно, чтобы у вас была возможность проанализировать и свои чувства. Это не тот разговор, который вам следует вести со своим подростком. С ним вы должны сосредоточиться на получении им необходимой помощи.

«Если вам нужна помощь в преодолении стресса, который вы испытываете, обратитесь за помощью к психотерапевту самостоятельно или к родным и друзьям за поддержкой», - говорит Эмануэль. (Если вы уверены, что члены вашей семьи и друзья не станут обсуждать это с вашим ребенком, вешая ярлыки и обесценивания его).

«Пусть другие поддержат вас в помощи вашему ребенку».

9. Наконец, вот несколько ресурсов для вашего ребенка и для вас.

Хорошо снабдить вашего ребенка ресурсами, к которым он может обратиться, особенно если вы беспокоитесь, что не обратится за помощью к вам. Не бойтесь также использовать ресурсы для себя. И хотя ваш ребенок страдает, важно заботиться о собственном психическом здоровье - как ради вас самих, так и для того, чтобы вы могли быть для своего ребенка реальной помощью.

Куда обратиться

[СКАЧАТЬ](#) (Если вы являетесь педагогом или психологом, вы можете скачать информацию в формате pdf, чтобы распечатать)

Для экстренной психологической помощи детям, подросткам, родителям

Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей

8 (800) 2000-122.

<https://telefon-doveria.ru/>

По России, бесплатно, анонимно. Консультируют профессиональные психологи.

Консультация не ограничена по времени.

Детский телефон доверия (для жителей Москвы)

+7 (495) 6246001

Круглосуточно, бесплатно, анонимно. На линии работают профессиональные психологи, 1 раз в неделю (четверг) проводит консультации юрист.

Консультируют детей, подростков, родителей по вопросам детско-родительских отношений, учителей.

Очные и онлайн консультации

ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

+7 (499) 173-09-09 с 9 от 18 с пн. по пт.

<https://msph.ru/>

Для жителей Москвы, во время специальных ограничений, связанных с коронавирусом, только онлайн. В другое время проводятся очные консультации.

5 консультаций в год бесплатно.

Онлайн работают только с родителями и подростками. Очно с детьми, подростками, родителями, семьей.

С подростками возможны индивидуальные консультации без родителей.

Конфиденциально, но не анонимно.

«Твоя территория.онлайн»

Онлайн помощь для детей и подростков от 11 до 23 лет

Бесплатно, онлайн, анонимно. Ежедневно с 15:00 до 22:00. Профессиональные психологи.

Можно написать в чат и проконсультироваться с психологом. Можно написать письмо и получить на него ответ.

Горячая Линия Российской ЛГБТ-сети

8 (800) 555-73-74

<https://chat.lgbtnet.org/chat/chat.html>.

По телефону, онлайн чат, ответы на письма.

Анонимно. Психологическая и юридическая помощь.

Чат работает с 15 до 22:00. Можно оставить заявку в чате для обратной связи.

Кризисный центр по вопросам незапланированной беременности

8 (800) 100-44-55

Бесплатно, анонимно, по телефону. Медико-психологическая служба. Консультируют подростков с 12 лет и взрослых.

Мы пообщались со всеми указанными здесь службами, все консультанты были доброжелательны и отзывчивы.
