Что делать если ребенок хочет покончить жизнь самоубийством.

Недавно, во всех СМИ рассказывали про группы смерти, такие как синий кит. На родительских собраниях в школах говорили о том, как уберечь детей от подобных групп, на что обращать внимание, предостеречь ребенка от выполнения заданий.

Мне кажется, группы смерти не причина самоубийств, а скорее следствие. Поэтому в этой статье я расскажу о самом подростковом суициде, его причинах, факторах риска, о том, что требует особого родительского внимания, о возможностях его предотвращения.

Когда я сталкиваюсь с тем, что ребенок, подросток покончил собой, я чувство острую печаль. Все время задаю себе вопросы: "Что привело к тому чтобы ребенок решил покончить собой? Что происходило в его жизни?"

Чтобы ответить на эти вопросы, в первую очередь, давайте задумаемся об особенностях подросткового возраста.

Посмотрим через три плоскости.

1) Биологическая плоскость – подросток проходит через половое созревание. Гормональная перестройка приводит к тому, что ребенок становится более чувствительным, вспыльчивым, эмоциональным, если радость, то огромная, если горе, то на весь мир. Это нормально.

2) Психологическая плоскость. Ребенок постепенно начинает отделяться от родителей, у него на каждый вопрос свое мнение, порой необоснованное, но свое. Он становится непослушным, потому что для него родители уже не единственные на кого, он ориентируется, есть еще и друзья, их мнение очень важно, и на них он хочет быть похожим. Плюс ко всему межличностное общение принимает новый окрас, во-первых, нужно быть частью компании друзей, не быть отвергнутым ими, так же становятся более важными отношения с противоположным полом. Ребенок учиться взаимодействовать со сверстниками по-новому, делает это криво-косо, испытывает дикий стресс, но старается научится. Так же в этот период формируется отношение к себе, неосознаваемый образ себя как человека, ребенок через общение со друзьями, учителями и родителями формирует свою самооценку.

3) Социальная плоскость. Во-первых, школа никуда не пропадает, а требования все растут. У нас в стране каждый год вводят новые итоговые контрольные/экзамены, которые порой не соответствуют уровню знаний ребенка, учителя страшат, родители давят, а ребенку это сейчас совсем не актуально, ему важны отношения со сверстниками. Плюс повышается давление родителей, они не уступают, ругают, так как не могут перестроится, ведь ребенок уже не будет таким удобным (послушным), каким он был в 7 лет. Подросток требует свободы, отстаивает свое мнение, порой не аргументируя его и попутно отказываясь от ответственности за свободу. Но именно таким вот странным и тернистым образом он и взрослеет.

Каков итог? Весь этот довольно сильный, изматывающий стресс, помноженный на эмоциональную чувствительность. Как итог, подросток очень уязвим.

Теперь же про сам суицид.

Большинство подростков, которые были опрошены после попытки совершить самоубийство, говорили, что причиной было чувство безнадёжности и беспомощности. Подросток испытывает сильные переживания, но не чувствует, что может это контролировать, справиться с этим, и в таком состоянии, единственное решение которое ему доступно - это прекратить все.

Так же причиной может быть сильный стыд, подросток боится наказания, отвержения, нелюбви от близких. Он боится разочаровать важных ему людей.

Если подытожить, то общее чувство, это чувство брошености, одиночества, отсутствие перспективы, и связанные с этим всем страх, горе, злость на себя.

Важно помнить, что подростки решаются на суицид не из-за желания умереть, но скорее всего в попытке избежать плохой ситуации и болезненных, порой, невыносимых чувств.

Постараемся выделить факторы, которые могут привести к самоубийству подростка:

* холодные отношения внутри семьи, как с папой, так и с мамой, где чаще слышна критика и нет безопасности и поддержки;
* недавняя потеря близких родственников, друзей, животных, возможно, важного для ребенка дела;
* постоянные конфликты внутри семьи, между мужем и женой, между родителями и ребенком;
* отвержение сверстниками, школьные издевательства и насилие;
* в прошлом эпизоды сексуального насилия или жестокого обращения с ребенком;
* высокая эмоциональная чувствительность;
* суицид или попытки совершить суицид в семье или среди родственников;
* психические расстройства у ребенка, особенно депрессия, шизофрения;
* злоупотребление психоактивными веществами.

Как мы видим факторов очень много, но в случае с решением покончить с собой, должны сложиться больше, чем один фактор. Редко бывает так, чтобы только одно событие привело к суициду.

Как пример, я хотел бы привести предсмертную записку одного мальчика, сразу поясню, мальчик сейчас жив, жизненная ситуация у него на порядок лучше.

"Я не чувствовал, что есть смысл жить дальше. Мама умерла, мне очень не хватало ее. Папа работает целыми днями, и каждый вечер выглядит очень злым и измотанным. Любой наш разговор заканчивается его ором, мне вообще не хочется к нему подходить, его интересуют только мои оценки в школе. Я провалил итоговую контрольную по алгебре, боюсь ему рассказать, он окончательно разочаруется во мне. Если бы Наташа меня не бросила, я бы поговорил с ней, разговоры с ней меня успокаивали. Но теперь я и ей не нужен."

Как мы видим тут сразу несколько факторов - смерть матери, потеря девушки и ее поддержки, холодные отношения с отцом.

Как проводилась психологическая работа в этой ситуации.

Папа сам сильно переживал потерю жены, и сам нуждался в помощи. Ситуация с сыном подтолкнула его обратится к психологу. Отцу казалось, что смысла в жизни больше нет, не было людей вокруг, кто мог поддержать его, выслушать его горе и боль, быть рядом, не бросать его. Краткосрочная [психотерапия](http://www.koob.ru/psychotherapy/) помогла пережить горе настолько, чтобы быть опорой для сына, создать ощущение безопасности в отношениях с ним, доверять ребенку в том, как он учится в школе. Он научился разделять переживания ребенка, не пресекать их, и быстро пришел к выводу, что тем самым уменьшает болезненные переживания сына. Переживания становятся выносимыми, когда есть кто-то, кто на твоей стороне, какой бы бедлам не творился в жизни.

Так же проводилась работа с ребенком направленная на переживание утраты матери и формирование навыков общения с противоположным полом, так как это было очень актуально для него.

Итак, маркеры, которые будут говорить родителям, что что-то не так с их ребенком, или в какие моменты нужна помощь и поддержка, чему нужно уделить особое внимание:

* потеря значимого человека в недавнем прошлом;
* отчужденность, нет общения с друзьями, не приносит удовольствия хобби или другая деятельность, которая приносила радость раньше;
* грусть, раздраженность, озабоченность, постоянная усталость, апатия;
* неуверенность в себе, низкая самооценка, нерешительность, преобладающее чувство стыда и вины, ненависть к себе, слова «было бы лучше если бы меня не было»;
* серьезные проблемы с учебой, домашними делами;
* бессонница, ранние пробуждения, кошмары;
* потеря аппетита, сильное снижение веса.

Это одни из не многих факторов, но самые важные и, которые, легко заметить.

Какие ресурсы и способности могут уберечь ребенка от самоубийства:

* умение решать жизненные сложности, либо самостоятельно, либо обращаясь за помощью к тем, кто может помочь. Умение просить о помощи очень важный навык.
* умение решать конфликты не насильственным путем, находить точки соприкосновения, быть гибким в вопросах компромисса и отстаивания своих потребностей;
* сильные социальные связи - чем сильнее эмоциональная связь между ребенком и родителями (когда он получает от них заботу, поддержку и чувство безопасности в кругу семьи), тем меньше шансов на суицид. В социальные связи так же входит общение с друзьями, сверстниками.

Что же делать?

Миф, что, разговаривая с ребенком о суициде, вы увеличиваете его риск. Об этом нужно говорить, как и обо всем, что вызывает сильные эмоции. Мы должны относиться серьезно к этому, к словам «я хочу умереть», «если меня не будет всем будет лучше». Когда слышите подобное, постарайтесь выслушать его, разделить его переживания, не бросаться его спасать, запрещать что-то, советовать. Нужно поговорить об этом, о том, что его беспокоит, чего ему не хватает. Какими бы глупыми вам не казались эти переживания, присоединитесь к ним, отнеситесь серьезно, если ребенок переживает это, значит ему это важно. Скажите, как сильно вы его любите, и верите, что он сможет пройти через это, и вы будете рядом. Таким образом вы даете ребенку понять, что он может обращаться к вам, когда ему плохо, можете проговорить об этом, это усилит вашу связь с ним.

Если у вас есть основания, предполагать попытку суицида скажите ему: «я вижу у тебя сложные времена, и я очень хочу поддержать тебя, быть рядом, не бросать тебя в этом. Ты, когда-нибудь чувствовал себя настолько безнадежно и беспомощно, что думал о самоубийстве?».

Если ответ да, поговорите об этом, разделите переживания. Дайте знать, что вы на стороне ребенка, хотите помочь пройти через тяжелые времена и продолжить наслаждаться жизнью.

Если ситуация критическая, то не бросайте ребенка, мягко дайте знать, что вы будете каждую минуту с ним, пока не свяжитесь с профессиональной помощью, это психиатры, кризисные центры, телефонный номер 112, и даже тогда, вы будете рядом и его не бросите.

Позже вы можете обратится к психологу, родители или вся семья. Подростки не редко отказываются идти к психологу, но даже помощь только родителям очень эффективна в этом случае.

Как итог, нужно помнить, в каком бы кризисном состоянии не находился ребенок, нам, как родителям, нужно быть гибче с ними, внимательнее, поддерживать их, выслушивать и отделять нашу тревогу и страхи от реальной обстановки. А свои тревоги и страхи обсуждать с близкими или с профессиональным психологом.

Этот путь действительно не прост, но приносит богатые плоды - вы становитесь по-настоящему близки с ребенком в эмоциональном плане, понимаете его, он вам доверяет, а это значит, что он не чувствует себя брошенным, непонятым или беспомощным.