

Профилактика самоубийств

Как разговаривать о проблеме суицида с подростком (для родителей, педагогов, психологов)

Почему подростки совершают суициды?

Самоубийство среди подростков – проблема. Важно понимать, что это не проблема подростков. Это проблема взрослых. Причина того, что подростки совершают суициды – равнодушие и бессердечность находящихся рядом взрослых.

У подростков отсутствует полностью осознаваемый страх смерти, поэтому для них самоубийство это не тот поступок, после которого их существование в этом мире закончится.

Подростки импульсивны, поэтому стоит бережно относиться к их чувствам и избегать оскорбительных, унижающих и отвергающих фраз: «ничтожество», «лучше бы я тебя не рожала», «такая же тряпка как отец», «убирайся из моего дома», «неблагодарный».

Подростки воспринимают суицид как возможность отомстить, заявить о себе, избежать страдания, возможность попасть в иной, более счастливый мир.

Как сделать, чтобы подросток никогда даже не думал о самоубийстве?

Ответ: никак.

Самая большая ошибка – отрицать саму возможность того, что это может коснуться вас. Признайте саму возможность того, что в этом мире может произойти все, что угодно и необходимо быть готовым ко всему.

Как показывает практика, если с подростком выстроены доверительные отношения, то в момент кризиса он придет за помощью к тому, кому доверяет. В идеале – это должен быть родитель. В крайнем случае – друг или преподаватель. Однако, в силу того, что зачастую общение в семье сводится к стандартной триаде вопросов: «Поел?», «Уроки сделал?», «Деньги есть?» ни о каком доверии между членами семьи речь не идет.

Разговаривайте с детьми, проводите больше времени вместе, обсуждайте проблемы, вместе их преодолевайте. Благодарите друг друга, говорите о том, что вы любите друг друга, прежде чем оскорбить, унижить или наказать – трижды подумайте.

Как не следует говорить с подростком о проблеме суицида?

- Не начинайте давать определения: «Суицид», «Парасуицид» и т.д.
- Не рассказывайте о подробностях известных Вам случаев самоубийств.
- Не приводите примеры, каким способом и в каких местах совершаются суициды.

- Не угрожайте подростку: «Даже не думай о суициде, а то я тебя придушу»
- Не проявляйте навязчивый интерес – не спрашивайте каждый день подростка о наличии у него суицидальных мыслей и не просите ежедневно предъявлять руки к осмотру.
- В том случае, если подросток присутствует при разговоре о самоубийстве, избегайте признавать самоубийство разумным поступком («намучился», «а куда ему было деваться»), или говорить о самоубийстве как о «сильном поступке» («не стал никого мучить», «решил проблему по-мужски»).

Как следует говорить с подростком о проблеме суицида?

- Начните разговор о том, что интересно подростку (если не знаете, что актуального для него в этот момент, начните с чего-то нейтрального: смешной истории, рассказа о фильме, сериале).
- Доверительным тоном расскажите подростку историю о том, как Вы преодолели один из подростковых кризисов (конфликт с родителями, учителями, сверстниками, неудачную влюбленность, материальные проблемы).
- Приведите краткий пример, как Ваш друг или знакомый в аналогичной трудной ситуации, говорил Вам о том, что ему было одиноко, он не хотел жить, но Вы помогли ему, «открыли глаза» на то, что жизнь прекрасна и впереди бесконечное число возможностей.
- Убедите подростка в том, что он может обращаться к Вам и это останется между Вами.

Рекомендации педагогам по оказанию поддержки ребенку, имеющему признаки суицидального риска:

- не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
- говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;

- постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
- убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- не предлагайте упрощенных решений;
- дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью;
- осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
- помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
- при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
- помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.