

1. Что необходимо знать родителям

На вопрос: «Что может стать причиной самоубийства подростка?» школьники обычно начинают говорить о проблемах в школе, непонимании родителей, конфликтах с друзьями, одиночестве, пустоте жизни... Психологи единодушны в том, что причинами подростковых самоубийств являются не общественные и экономические факторы, социальные и бытовые стрессы, как это нередко происходит с взрослыми, а процессы, связанные с отношениями в семье, с друзьями, в школе. 70% подростков в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но если искать причину, то, как правило, обнаруживается проблемы в семье. Причём часто они не внешние, а скрыты глубоко в межличностных отношениях и духовных проблемах родителей. А роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа - это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени.

Родители должны помнить о том, что далеко не все ухудшения отношений в семье – это равнодушие и невнимание родителей. Если родители не доверяют ребенку, отказываются принимать его как уже самостоятельную, сформировавшуюся личность, которая имеет право на свое собственное мнение, мировоззрение, жизненные ценности и потребности, отношения в семье могут значительно ухудшиться. Даже если вы не будете прямо говорить ребенку об этом, он подсознательно все равно будет чувствовать ваше недоверие и пытаться протестовать против существующего положения вещей. И этот процесс может принимать самые различные формы, в том числе и форму попытки или, что еще страшнее, самого суицида. Самоубийства среди подростков зачастую бывают именно своеобразной акцией протеста. Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ваш ребенок. Порой сигналом тревоги может служить такое пустяковое высказывание, кинутое сгоряча во время ссоры: «Не хочу вас видеть!».

В том же случае, если ребенок позволяет себе более серьезные угрозы, например, такие как: «я перережу себе вены» или «я прыгну в окно», ни в коем случае не совершайте самой распространенной ошибки – провокационных реакций. Ни в коем случае не смейтесь над ребенком и не говорите о том, что никто не станет ему мешать. Очень часто дети, которые говорят про суицид с единственной целью – позлить, или шантажировать родителей, получив в ответ столь ироническую реакцию, из чувства упрямства и желания доказать родителям то, что они не правы, решаются на суицид.

Разумеется, вполне понятно, что за своей злой иронией и показным, напускным равнодушием родители пытаются замаскировать леденящий душу страх перед возможностью суицида. А также очень многие родители привыкли к тому, что их дети всегда следуют их указаниям с точностью до наоборот, и в этот раз не изменят своим принципам и никогда не решатся на такой отчаянный шаг, как самоубийство.

Но обязательно необходимо принимать во внимание то, что ребенок не знает о том, что ваши слова и реакция – не более чем педагогическая уловка. Сомнение в вашем голосе он может принять на свой счет и попытаться доказать вам свою решимость любым путем, даже таким страшным, как суицид. А ваши слова, от которых веет напускной холодностью и безразличием, ребенок может воспринять как подтверждение и доказательство того, что он ровным счетом никому не нужен, даже своим родителям.

Если все же предотвратить несчастье не удалось, и ребенок все же совершил попытку суицида, родители должны принять комплекс срочных мер. Разумеется, первым вашим чувством будет испуг и облегчение от того, что жизнь ребенка все же удалось спасти. Не скрывайте свои чувства от ребенка под маской равнодушия и уж тем более гнева. Ребенок должен чувствовать, что вы очень любите его и дорожите им.

После того, как состояние здоровья ребенка стабилизируется, вам в обязательном порядке будет необходимо обратиться за помощью к психологу. Ни в коем случае не пренебрегайте помощью профессионалов – зачастую справиться с проблемой своими силами практически невозможно. В том случае, если врачи сочтут нужным поместить вашего ребенка в специализированный реабилитационный центр, ни в коем случае не отказывайтесь. Помните о том, что попытку суицида ваш ребенок совершил не просто так, а значит, он может ее повторить в том случае, если причина ее не будет выявлена и устранена.

Хотя, справедливости ради, необходимо отметить что, как свидетельствует статистика, детский суицид носит одиночный характер. Повторные попытки суицида в подростковом возрасте совершаются крайне редко – не более чем одна на 600 случаев. Однако все же это не повод для родителей ослаблять внимание и контроль над эмоциональным состоянием ребенка, попавшего в беду. Зачастую взрослые, зрелые люди далеко не всегда в состоянии совладать с собственными эмоциями. Что уж говорить о неокрепшей психике подростка.

В том же случае, если госпитализация ребенка не требуется, большая часть ответственности за реабилитацию здоровья ребенка ложится на плечи родителей. Ни в коем случае не конфликтуйте с ребенком, не обвиняйте его ни в чем. Постарайтесь понять вашего ребенка, войти в его положение и помочь ему. В том случае, если ребенок будет ощущать вашу помощь и поддержку, он наверняка не станет больше пытаться свести счеты с жизнью.

В том случае, если произошла беда, и ребенок добровольно ушел из жизни, родители долго не могут принять этот факт и смириться с произошедшим. Однако время, как бы это банально не звучало, лечит и рано или поздно родители обретут способность анализировать произошедшее. У них появится огромное количество разнообразных вопросов, смысл которых сводится только одному: «Почему?!». Что именно привело их ребенка к принятию столь рокового решения?

И практически все родители в итоге приходят к одному печальному выводу: они где-то не досмотрели, не увидели тревожных сигналов, не обратили внимания на приближающуюся беду. Конечно же, осознание этого факта очень тяжелый процесс. Вместе с ним приходит страшное, терзающее, изматывающее чувство вины. Жизнь родителей превращается в кромешный ад.

Однако часто в ад превращается не только жизнь родителей, но и жизнь всей семьи, в которой есть еще один ребенок. И этот ребенок вынужден постоянно находится в стрессовой ситуации, иногда с ощущением равнодушия к себе. К сожалению, такое встречается достаточно часто – ослепленные горем и чувством вины родители перестают должным образом заниматься вторым ребенком, просто переставая замечать его.

Конечно же, винить в этом родителей не стоит – их душевное состояние оставляет желать лучшего и они сами нуждаются в профессиональной психологической помощи. Не стоит пренебрегать услугами психолога – ведь ваша жизнь, как бы цинично это не звучало, не закончилась вместе со смертью вашего

ребенка. И именно от вас зависит ваш второй ребенок – ему жизненно необходимы ваша поддержка и любовь. Ведь в противном случае существует риск повторения страшной трагедии, пережить которую еще раз вы вряд ли сумеете. Детская жизнь – это самое хрупкое и самое драгоценное чудо, которое дарит людям судьба. И от многих зависит то, насколько счастливой и длинной она станет.

Искренне желающие ребенку добра близкие родственники и учителя постоянно настраивают его на обязательный успех: поступление в вуз, получение престижной профессии. В такой ситуации подросток просто вынужден тянуться за хорошими отметками, доказывать, что он лучше, умнее, успешней других своих сверстников. Причем это насильственное рвение часто поддерживается буквально жертвенным поведением родителей, готовых для оплаты репетиторов потратить последние деньги, продать (если имеют) и дачу, и машину, влезть в долги...

Подобный груз непрошенных благодеяний и категорических надежд нередко непосильным бременем ложится на плечи юного человека. Перегрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать чаяний дорогих людей, безостановочная гонка за успехом, да и собственные высокие притязания - напряжение, которое не всякому взрослому по плечу. А если добавить сюда ощущение, что любая неудача равносильна краху, непоправима, становится понятно, откуда рождаются в душе подростка мощный эмоциональный дискомфорт, страх, гнетущая тревога. То, что реальность именно такова, подтверждает бесстрастная статистика: число депрессий прямо связано с уровнем успеваемости старших школьников. Лидируют в этом грустном списке отличники, а замыкают его двоечники. Зависимость между подростковыми депрессивными расстройствами и прессингом успеха подтверждает и ежегодный всплеск молодежных самоубийств сразу после объявления результатов вступительных экзаменов в Японии и Южной Корее - странах, где престиж высшего образования невероятно высок. Стоит задуматься, не слишком ли высока цена даже за самые блестящие перспективы».

Родителям можно рекомендовать:

- ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
- воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
- не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
- обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
- записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

В заключении приведем полностью заметку из интернет-газеты Дети@mail.ru:

«...Криком о помощи назвал подростковый суицид создатель крупнейшего кризисного центра для оказания помощи тем, кто предпринял попытку

самоубийства, психолог и психотерапевт из Лос-Анджелеса Норман Фарбероу. Услышим ли мы этот крик?

Такой взгляд на попытки подростка оборвать свою жизнь верен по своей сути, даже если внешне ситуация выглядит иначе. Поднимая на себя руку, наш ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с нами - убийному, который, по его мнению, не может быть не услышан. Не вполне еще ощущая непреодолимость границы между жизнью и смертью, ребенок нередко представляет себе смерть как некое состояние, имеющее начало и конец. Совершенно искренне желая умереть, он в действительности предполагает жить. И здесь нет холодного расчета, попытки шантажа, нередкой у взрослых. Есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и все снова заживут в мире и согласии.

Когда смерть кончится...

8-летний мальчишка, который пытался повеситься на собственных колготках, но вовремя был из петли вынут, рассказывал мне, что решился умереть, потому что не было никакой другой возможности убедить родителей не отправлять его в детский дом. Родители, впрочем, делать этого не собирались: они его таким образом «воспитывали» - очень уж много на него жаловались в школе, да и двойки получал.

«Понимаете, - говорил мальчик, - иначе на них подействовать было невозможно. Я уж и прощения просил, и ревел, и ругался, и скандалил - не слышат, и все. В детский дом, говорят, сдадим - будешь знать». - «И ты решил умереть? А что это такое, по-твоему, - умереть? Что потом будет?» - «Ну, если я умру, мама уж точно поймет, что в детский дом меня сдавать нельзя, и все будет хорошо». - «Когда?» - «Когда смерть кончится».

По счастью, его из петли вынуть успели - умирать он собирался как будто бы понарошку, «не навсегда», но узел из колготок затянул настоящий...

Что же такое с нами, если собственный ребенок не может нас дозваться? Отчего мы так глухи, что нужно ему лезть в петлю, чтобы долетел до нас его крик о помощи?

Не убий словом

Сознание собственной правоты и непогрешимости (или, напротив, потаенные наши грехи) делают нас поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без осуждения и поучения просто любить и поддерживать собственного ребенка. Нетерпимостью в той или иной мере страдаем все мы - родители сегодняшних подростков. Что делать, мы дети своей страны: отсутствие толерантности - наша болезнь, наше несчастье. Да, мы несчастливые дети, и, как все несчастливые дети, бываем злыми и очень, очень грубыми. Выговаривая подростку, а точнее, выкрикивая ему свои упреки, мы произносим порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Забываем при этом или не думаем вовсе, что безобразным своим криком буквально толкаем его на опасный для жизни поступок.

15-летняя девочка после ожога пищевода (выпила бутылку ацетона во время скандала с матерью) сказала мне: «Я была готова на все, лишь бы заставить ее замолчать, я даже выговорить вам не могу, как она меня обзывала». Девочка не собиралась умирать. А годы скитаний по хирургическим отделениям, тяжелые операции и погубленное на всю жизнь здоровье - цена неумения и нежелания

матери держать себя в руках, когда ей показалось, что дочка слишком ярко нарядилась...

Легко ли быть

Боюсь, посыплются на меня упреки, что чересчур резко обрушиваюсь я на родителей, что сама слишком к ним нетерпима, а уж мне, хотя бы как врачу, стоило бы... Всё так. Не только подростку трудно жить, уживаться с ним взрослому - тоже чистое мучение. Но почему-то в подобных ситуациях руки на себя накладывают именно подростки - не родители. Почти всегда! И не только у нас. Так называемые детско-родительские конфликты - самая частая причина покушения на самоубийство подростков во всем мире.

Что же делать? Можно ли предотвратить подростковый суицид? В разгар скандала, на высоте аффекта сумеете остановиться, заставьте себя замолчать - даже если вы тысячу раз правы. Поверьте угрозам ребенка, испугайтесь! В возбуждении подросток крайне импульсивен. Агрессия, которую он проявлял только что по отношению к вам, моментально оборачивается против него самого: таков закон функционирования подростковой психики. Любой попавшийся под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире - все станет реально угрожающим его жизни.

И не кричите, не распускайтесь, не лейте на собственного ребенка грязь и помои, в которых и взрослый захлебнется! Ведь ребенок действительно может подумать, что вы его ненавидите. Он будет в отчаянии, а вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите»

http://deti.mail.ru/roditeljam/psihologija_i_testirovanija/krik_o_pomoschi

Однако важно понимать, что суицидальное поведение - это не только крик о помощи. Это в какой-то степени ответ на глубинные переживания человека, признание своей растерянности перед тем, что для него по-настоящему важно и что он по тем или иным причинам не в состоянии разрешить (или думает, что не в состоянии разрешить).