

Суициды у детей и подростков – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотит свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему очень плохо.

Распространено мнение, что попытки суицида совершают только люди, которые страдают различными психическими заболеваниями. На самом же деле это совершенно не так. Подавляющее большинство самоубийств совершаются абсолютно психически здоровыми людьми, которые очень четко отдают себе отчет в своих действиях.

**По мнению некоторых экспертов, лишь у 10% подростков существует истинное желание покончить собой, в остальных 90% это крик о помощи.** Часто высказывания подростка о суициде бывают довольно завуалированными, причем, иногда ребенок сам не понимает, что он хочет выразить такими словами. А как следует реагировать родителям, если нет никакого подтекста, и ваш ребенок просто и открыто заявляет, что перережет себе вены, или прыгнет с моста?

В этом случае, худшее, что могут сделать родители, – это ответить провокационной реакцией. А в большинстве подобных случаев взрослые люди поступают именно таким образом. Чаще всего дети начинают говорить о суициде, преследуя одну единственную цель, – произвести впечатление на родителей, разозлить их, или даже шантажировать. Кроме этого, скорее всего, других намерений нет. Но, получая в ответ неприкрытую иронию и пренебрежение, у подростков чувство упрямства берет верх. Им нужно, чтобы их, наконец, заметили, чтобы с ними считались взрослые! И в результате они готовы действительно совершить попытку самоубийства. Подростку нужно самоутвердиться и доказать свою значимость любой ценой.

Чтобы предотвратить трагедию, родители должны оставить все свои дела, и обратить самое пристальное внимание на ребенка. Вам кажется, что что-то не так, и на душе тревога? Не отмахивайтесь от подобных ощущений, а старайтесь найти и понять причину их возникновения, старайтесь находиться рядом с ребенком столько времени, сколько потребуется для того, чтобы появилась твердая уверенность в отсутствии суицидального настроения подростка.

#### **Факторы, свидетельствующие о том, что возможен детский и подростковый суицид:**

Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях. Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете. Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка. Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок. Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее. Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.

#### **Если замечена склонность школьников к самоубийству, следующие рекомендации помогут изменить ситуацию:**

- Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
- Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка.
- Оцените серьезность, намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.
- Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве.
- Обратите внимание, какие сайты посещает ваш ребенок. Часто подростки могут найти информацию о том, как покончить жизнь самоубийством, в интернете.
- Обратите внимание, какие СМИ они читают, какие передачи смотрят по телевизору. Дело в том, что подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает ТВ или массовая литература. Суицидальное поведение сверстников может стать подражательным.

- Не ругайте ребенка, не кричите на него, не скрывайтесь за маской равнодушия, не думайте, что он решил вас просто напугать. Ребенок должен чувствовать, что вы очень любите его и дорожите им.

Порой, за бушующими эмоциями и страхами даже взрослому человеку, имеющему здоровую психику, трудно найти выход из подобной сложной ситуации. В этом случае не место стеснениям, – немедленно отправляйтесь за помощью к специалистам, которые помогут вам принять адекватное решение. Прежде всего, вам понадобится консультация детского психолога, а возможно и врача-психиатра. Обращайтесь без сомнений и задержек к специалистам, не думая о том, что о вас скажут знакомые или соседи. Не отказывайтесь от любой помощи. Помните, цена за упущенное время может оказаться непомерно велика, – это жизнь вашего ребенка!

Рашид Гизатулин  
Врач-психиатр