**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 развенчать 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 развенчания 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 риску 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
* **С** (**Changes** –**изменения**) Такие **изменения** , как отстранение от друзей, изменения в режиме сна и питании, 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 преодолеешь 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 сработает.

**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 мощью 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)*](http://www.avgustcenter.ru/upload-files/freepsyhelp.pdf)

**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 вопросах 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 c 9 от 18 с пн. по пт.

<https://msph.ru/>

Для жителей Москвы, во время специальных ограничений, связанных с короновирусом, 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»**](https://www.xn--b1agja1acmacmce7nj.xn--80asehdb/)

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.*