

## Депрессия – подростковый суицид

За каждым подростковым суицидом – трагическая история любви, предательства, разлуки, верности, измены, обыденные конфликты, ссоры, которые выливаются в трагедию с желанием немедленно как-то наказать обидчика или обратить на себя внимание.

Выходит, учим сложнейшие разделы физики и интегралы, но не умеем справляться с банальными сложностями отношений? Смертельно остро реагируем на неосторожное слово близких. А расставаясь с любимым человеком, всерьез думаем, что любви больше никогда, ну никогда не будет. И будучи в чем-то правыми – такой-то любви точно не будет, совершаем ошибку с точки зрения прагматичности жизни.

Чаще всего суицидальные попытки подростков спонтанные, не продуманные и спланированные, а совершенные на высоте эмоций. И часто демонстративные: это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: "Обрати на меня внимание! Пойми меня!"

И крик – нам, взрослым. Ведь они только с виду выросли и ершатся – в психологии это называется "реакция эмансипации", желание быть независимыми. Но именно подростки больше, чем кто-либо, нуждаются в поддержке взрослых. Первая любовь, конфликты со сверстниками, мучительное завоевание статуса в кругу друзей, а тут еще ссоры с родителями, которые дергают, критикуют, ругают, "не дают свободы". Когда на неудачи жалуется взрослый – близкие откликаются: бедняжка, держись, все будет хорошо. А когда пожаловаться пытается подросток, как часто родители, самые близкие люди, отмахиваются: "Мне бы твои проблемы! Любовь несчастная? Какие глупости! У тебя парней (или девчонок) еще сто штук будет!"

Особый разговор – о подростковых депрессиях. В отличие от взрослых, которые жалуются на подавленное настроение, у подростков она проявляется по-другому. Взрослых должно насторожить, что прежде общительные, они вдруг становятся замкнутыми, одинокими, теряют интерес к прежним увлечениям, начинают плохо учиться. А еще могут "проговориться", мол, жизнь утратила смысл. Это тревожный знак, который подает сам подросток.

### Рекомендации психолога:

Если свет померк в глазах и вам очень плохо и больно

1. Нужно срочно сменить обстановку! (Выйти из квартиры, поехать в гости или еще куда-нибудь).
2. Рассказать о своих чувствах человеку, которому доверяешь.
3. Заручиться поддержкой кого-то и взять его в союзники.
4. Так как суицид - уход от проблемы, лучше попытаться вступить с проблемой во взаимодействие. Например, написать 5-10 вариантов решения проблемы, пусть самых нереальных.
5. Отвлечься – например, устроить танцы или отправиться в поход по магазинам.
6. Вооружившись фломастерами или красками, нарисовать свое состояние (черный взрыв? серые тучи?) А потом дорисовать солнышко и яркие цветы
7. Громко покричать в ванной, в лесу или на шумной магистрали, побить подушку.
8. Написать письмо обидчику – обо всем, что чувствую. А потом – или отдать ему, или порвать.

У психологов есть совет, который должен стать законом для родителей: подросток заговорил с вами о своем – бросайте мыть посуду, положите телефонную трубку, отложите ВСЕ свои дела, садитесь напротив, глаза в глаза – и слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе. И еще: ребенок, подросток должен знать, что он ВСЕГДА может рассчитывать на вашу поддержку и помощь.

Подготовила психолог УЗ «Добрушская ЦРБ» Жевнова Т.Н