

Ответы на очень важные вопросы

Газета для родителей № 1
Сентябрь 2012 год

Когда нам, взрослым людям, становится по-настоящему страшно? Скорее всего, тогда, когда мы соприкасаемся со смертью человека. Особенно страшно, когда гибнут дети, добровольно расставаясь с жизнью. Осознание того, что ты был рядом и мог помочь, остановить, приходит уже после... Часто бывает, что не только учителя, психологи, но и родители не подозревают о том, что ребенок, за которого они несут ответственность, находится на грани отчаяния. Как понять таких детей, помочь им?

(Ответы на важные вопросы, которые хотят задать родители)

- Как оценить психическое состояние современных детей и подростков?

- Нет оснований для того, чтобы выделять какие-то специфические проблемы, появившиеся в последние годы у подростков. Когда мы имеем дело со взрослыми, это проявляется более резко. Что касается детей и подростков, то здесь повышенной тревожности и невротизации сегодня нет. Сегодняшние дети и подростки — это люди, которые либо родились во время перестройки, либо сформировались, когда уже наступили социальные изменения, поэтому им нет нужды адаптироваться к такой жизни, они живут в таких условиях с самого рождения. Родители сами невольно создают трудные условия для жизни детей.

- А что оказывает наиболее сильное воздействие на психическое здоровье нынешнего поколения детей?

- Категорически нельзя присоединяться к тем, кто стремится объяснить все происходящее в этой сфере социальными изменениями. В большой степени на психическое состояние и детей и взрослых влияют последствия разного рода свобод. Когда границы стали прозрачными, в страну хлынули наркотики. Это препараты, которые у подростков вызывают очень быстрое привыкание и тяжелую зависимость. Было бы неверно утверждать, что раньше этой проблемы совсем не было. Не было героина, но был клей «Момент» и были маленькие дети, которые начиная с 6-7 лет пропадали по подвалам, поскольку были **выброшены из**



семей. Они надевали на голову целлофановый пакет, в который был накапан клей, и «смотрели мультики». Такие же дети выброшены из семьи и сейчас, только утешаются они если не клеем, то чем-то более разрушительным для здоровья.

- Как влияют социальные факторы на рост подростковых самоубийств?

- Определяющую роль играет ситуация в семье, то есть то состояние, в котором пребывают родители, и те взаимоотношения, которые возникают внутри семьи. 70% пациентов в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но когда разбираешься в существе дела, то, как правило, обнаруживаешь неблагополучие в семье. Речь идет о взаимодействии в семье, где в первую очередь нарушены детско-родительские отношения. Роль «последней капли» играют школьные ситуации. Суицидальное поведение — это ответ на глубинные переживания, а они связаны с тем, что по-настоящему актуально. Чем младше ребенок, тем в большей степени он внедрен в жизнь семьи, тем больше своим суицидом он «дебатирует» именно с семьей.

- Всегда ли подростки, совершающие попытки суицида, действительно хотят лишиться себя жизни?



- Часто они совершают шаги, которые по существу не являются суицидальными поступками: агрессивное действие производится подростком для того, чтобы изменить неприятную ситуацию в свою пользу: если ребенок в состоянии злости (например, во время ссоры с родителями) хватается за нож, шагает с подоконника... Подросток вообще недорого ценит жизнь и готов рискнуть ею ради того, чтобы настоять на своем, отомстить. Нередко создается впечатление, что подросток не совершит тяжелой попытки и его угроза — пустое. Это очень опасный самообман: считать, что подростки не совершают опасных для жизни поступков, и поэтому их угрозы можно не принимать всерьез.

- Можно ли как-то отличить истинный суицид от ложного, демонстративного?

- Провести четкую границу между истинными и демонстративно-шантажными суицидальными попытками можно лишь для взрослых. В подростковом возрасте такой границы нет. Любое агрессивное действие подростка следует рассматривать как поступок, опасный для его жизни и здоровья. И относиться к каждому такому случаю мы должны с одинаковой долей серьезности. Подростки часто повторяют суицидальные попытки, причем следующая попытка нередко бывает более тяжелой, поскольку в ней учитывается опыт неудавшейся.



- Что нужно знать родителям, чтобы не подтолкнуть ребенка к трагическому поступку?

- Родителям следует помнить, что стрессы разрушительны для подростка. Суицидальная угроза, высказанная в злости, как правило, осуществляется, и последствия бывают очень тяжелыми.

- Суицид — «заразное» явление, особенно среди подростков. Так ли это?

- Расширенный суицид — вещь часто встречающаяся. Подростки вообще внушаемы. Если в школе была серьезная попытка самоубийства, и в особенности — завершенная, следует ожидать, что за ней потянется «шлейф» подражательных попыток. Известно, что самоубийство кумира влечет за собой эпидемию суицидальных попыток фанатов.

Кто составляет группу риска в отношении суицида среди подростков? **Все!** Ведь классическое представление о том, что это ребенок с грустными глазами, не всегда соответствует действительности. Депрессивным может оказаться как раз тот, кто выпивает, смолит папироску и хамит маме.

- Правомерно ли утверждать, что суицидальное поведение чаще встречается у детей из неблагополучных семей?

- На этот вопрос нет однозначного ответа. Та семья, которая называется и видится как неблагополучная, как правило, в фокусе внимания помогающих специалистов. В большей степени чреватые суицидом критические ситуации, возникающие именно в благополучных семьях. Что такое «благополучная» семья? Это нередко закрытая семья, которая соответствует социальным нормам, а какой ценой это соответствие достигается — никому не известно.

КАК ПОМОЧЬ

ВЫСЛУШИВАЙТЕ — «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

ОБСУЖДАЙТЕ — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом — большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать родителя за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ — обобщайте, проводите сравнение — «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?». Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет? Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР проблем — признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны — узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.



Ж.И.Левкович
педагог-психолог