

## **ВНИМАНИЕ: ДЕТСКИЙ СУИЦИД!**

Количество детских суицидов в России за 2021 год выросло на 34% по сравнению с 2020 годом, сообщила вице-спикер Госдумы Анна Кузнецова.

По ранее приводившимся данным, Следственный комитет в 2021 году зафиксировал 753 случая детских самоубийств. В 2020 их было 548, в 2019 — 737, в 2018 — 788. У Росстата другие данные: 375 случаев в 2021, 311 — в 2020, 372 — в 2019.

«Уже было отмечено снижение этих тенденций, но, к сожалению, мы вернулись к прошлой динамике», – сказала Кузнецова.

В целом за последние три года число попыток суицида среди детей выросло на 13% (до 3675 случаев). Число повторных попыток выросло почти вдвое: с 188 до 362 случаев.

### **«С меня хватит!» Что делать, если ребенок говорит о суициде?**

«Меня все задолбало», «Отстаньте от меня», «Я устал от этой жизни» - эти фразы из уст подростка вызывают шок и непонимание у родителей и учителей. Как помочь детям преодолеть кризис и уберечь от непоправимого шага?



Некоторые взрослые считают, что проблемы подростков в переходном возрасте незначительны и не стоят огорчений. Между тем, уровень восприимчивости и устойчивости к стрессам у всех детей разный. Когда эмоциональная система не справляется с повседневными переживаниями, несовершеннолетние выбирают одну из двух неадаптивных стратегий - самоповреждающее или суицидальное поведение.

### **Самоповреждающее поведение.**

Самоповреждение, или селфхарм (от англ. self-harm), - это нанесение себе повреждений, чтобы справиться с переживаниями, болезненными воспоминаниями и невозможностью контролировать свою жизнь. С помощью селфхарма подростки:

- ✓ наказывают себя за несоответствие собственным требованиям или требованиям взрослых;
- ✓ пытаются ощутить себя «живыми» при депрессии, ведь, если ее не лечить, наступает момент, когда чувства притупляются настолько, что даже испытать боль кажется заманчивым;
- ✓ хотят попробовать, что это, так же, как с сигаретами или алкоголем;
- ✓ делают шаги к лишению себя жизни.

С точки зрения физиологии, самоповреждение приносит ощущение мгновенного облегчения, но не позволяет решить проблемы или выйти из кризиса. Кроме того, подростки и молодые люди, которые имеют опыт самоповреждений, попадают в группу повышенного суицидального риска.

### **Как реагировать взрослым?**



1. Не осуждать.
2. Выразить готовность оказать поддержку.
3. Выяснить причину, выслушав ребенка до конца, не перебивая.
4. Проявить сочувствие.
5. Рассказать, в чем опасность подобного поведения, рассмотреть возможные последствия.
6. Обсудить способы выхода из болезненной ситуации.
7. Предложить обратиться к специалисту.
8. В зависимости от тяжести состояния, схема действий отличается. Если самоповреждения имели место один-два раза, разговора по душам, скорее

всего, будет достаточно. Если же подросток травмирует себя после каждой плохой отметки в школе или ссоры с родителями, нужно срочно обратиться к клиническому психологу или психиатру.

### **Родителям категорически запрещается!**



1. Впадать в крайности.
2. Паника и игнорирование одинаково вредны. Чрезмерная эмоциональность помешает диалогу. Избегание проблемы ее не решит.
3. Жестко контролировать.
4. Постоянные осмотры, применение силы не только унижают подростка, ухудшая его психологическое состояние, но и ведут к полной потере доверия.
5. Высмеивать и провоцировать.
6. Опасно считать, что подросток использует самоповреждения «для привлечения внимания», и открыто говорить ему об этом.
7. Обесценивать переживания.
8. Невозможно установить контакт, если говорить с ребенком свысока и упрекать его в неразумности.

### **Суицидальное поведение.**

Суицидальное поведение включает широкий спектр проявлений: от мыслей о самоубийстве, высказывания соответствующих намерений до конкретных попыток покончить с собой.

Особых примет, по которым можно наверняка определить, что подросток входит в группу риска, нет. Но есть признаки, на основании которых это можно заподозрить:

- ✓ непосредственные и косвенные высказывания о смерти;

- ✓ повышенный интерес к теме самоубийства в социальных сетях, соответствующие записи и посты;
- ✓ апатия, склонность к уединению и отчуждению;
- ✓ резкие изменения во внешности и поведении, проблемы со сном, потеря аппетита;
- ✓ стремление к рискованным действиям, злоупотребление алкоголем и наркотиками;
- ✓ раздача личных вещей, символическое прощание, потеря интереса к любимым занятиям;
- ✓ возбужденное, агрессивное состояние или тревога, депрессия, слезы без причины;
- ✓ неспособность сконцентрироваться и долго оставаться внимательным, неожиданное ухудшение успеваемости, прогулы.

Чем больше признаков проявляется одновременно, тем выше вероятность страшного исхода.



### **Мифы о суицидальном поведении.**

Дети до переходного возраста не совершают суицид. На самом деле суицидальное поведение может проявиться примерно с девяти лет.

В суицидах подростков (не) виноваты родители. За самоубийством всегда стоит несколько факторов, которые влияют одновременно. И поведение родителей — не на последнем месте.

Это только разговоры. Заговаривая о смерти, подросток «кричит» о помощи, он пытается установить контакт с близкими и мечтает, чтобы его уберегли от опасного шага.

Подростки, покончившие с собой, психически больны. У большинства самоубийц нет психиатрических диагнозов. Под влиянием негативных эмоций

нарушаются некоторые составляющие психической деятельности: страдает коммуникация - подросток не способен попросить о помощи, формируется «тоннельное мышление» - кризис захватывает настолько, что остаются только переживания. Но это не болезнь.

Суицидальное поведение для подростков - вариант нормы. Для подросткового возраста характерны размышления на темы жизни и смерти, поиск смысла существования, но никак не желание умереть.

Разговоры о суициде провоцируют его. Важно понимать, в какой форме они проходят. Начинать разговоры на эту тему взрослым, тем более на классных часах и школьных мероприятиях, не стоит. Но если подросток сам бросает фразы типа «скоро вы меня не увидите», с ним нужно поговорить как можно скорее.

### **Как реагировать взрослым?**

1. Говорить спокойно и открыто. В первую очередь, необходимо доверительно поговорить. Беседу лучше вести один на один, смотреть в глаза, не делать записей, не отвлекаться на посторонние дела.
2. Прояснить ситуацию и ее причины. Начать разговор можно, отталкиваясь от собственных наблюдений и имеющейся информации: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?».
3. Избегать прямых вопросов из серии «Ты думаешь о суициде?». Сформулировать правильнее: «Когда ты сильно грустишь, бывает ли, что не хочется жить?», «Когда наступает кризис, людям приходят мысли о смерти — с тобой так случалось?». В конце беседы можно пересказать рассказ подростка и уточнить: «Правильно ли я понял (а), что...?».
4. Оценить серьезность суицидальных высказываний. Это конкретный план или просто рассуждения? В некоторых случаях очевидна манипуляция, но бдительность терять нельзя. Нет гарантий, что провокация не перейдет в какой-то момент в истинные намерения.
5. Объяснить опасность таких мыслей и действий. Причем независимо от серьезности причин.

6. Выразить поддержку и здравую обеспокоенность. Посыл должен быть такой: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, но потом это состояние проходит. Ты всегда можешь на нас рассчитывать».
7. Мотивировать на обращение за помощью. В том числе к психологу или психиатру. Пусть ребенок вспомнит, как он справлялся с трудностями раньше, представит, что бы сказал другу, окажись он на его месте. Не стоит навязывать подростку готовые шаблоны, выводы должен делать он сам.

### **Как убедить подростка обратиться за помощью?**

Противиться помощи специалистов несовершеннолетний может по нескольким причинам:

- ✓ он боится и нуждается в поддержке;
- ✓ опасается осуждения и насмешек;
- ✓ думает, что его сразу поставят на учет или положат в «психушку»;
- ✓ считает себя слабаком, раз не смог справиться с кризисом сам.

Специалисты существуют как раз для того, чтобы решать вопросы по своему профилю. Например, зубы лечат у стоматолога, а душевный дискомфорт - у психолога или психиатра, и это совершенно нормально. Посетить врача при желании можно вместе с родителями.

Иногда симптомы суицидального поведения очевидны окружающим, а подросток категорически не хочет идти на контакт: например, начинает угрожать, что сделает с собой что-то немедленно. Тогда ждать нельзя: возможно, придется даже вызвать скорую помощь.

### **Куда обращаться?**



**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**  
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ  
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

**8 – 800 – 2000 - 122**