

Десять мифов о подростковых суицидах

Весна – самое опасное время с точки зрения подростковых суицидов.

Из материалов суда над подростком из московского района Отрадное: Сергей пришел в школу с отцовским оружием, взял в плен свой класс, убил учителя и полицейского... Трагедия произошла год назад. Признанный экспертизой невменяемым Сергей утверждал, что планировал совершить самоубийство, но сам в себя пустить пулю не смог – сил не хватило. Рассчитывал, что его убьют при задержании.

В 2012 году всю страну накрыла эпидемия, когда две недели подряд каждый день по несколько старшеклассников один за другим “уходили”. Сообщения о трагедиях начинали сыпаться с самого утра и не прекращались до вечера. Мы в редакции даже завели скорбное табло, чтобы в вечерней заметке не запутаться в фатальных цифрах. Тогда эпидемия подростковых суицидов застала многих врасплох. После нее и специалисты, и чиновники пообещали сделать все возможное, чтобы предотвратить ее повторение.



А как родителям уберечь своих детей от трагедии?

Профессор Московского городского психолого-педагогического университета Сергей Ениколопов уверен, что сохранить детские жизни получится только тогда, когда для каждого взрослого любой ребенок станет “своим” – к его состоянию, настроению, интересам будут присматриваться и прислушаться родители, учителя, знакомые, друзья и даже соседи.

“ProРодитель” попросил ученого разобрать десять самых распространенных мифов о подростковых самоубийствах, чтобы ни у кого не осталось иллюзий.

1. В России детских суицидов больше, чем в других странах

Действительно, в нашей стране происходит втрое больше самоубийств подростков (в расчете на душу детского населения), чем в среднем в мире. Об этом говорится, например, в докладе Научного Центра здоровья детей РАМН, который был подготовлен по заказу российского Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ). От года к году данные разнятся, но в среднем за 12 месяцев по собственной воле уходят из жизни 20 юношей и девушек из каждых 100 тысяч сверстников. В большинстве случаев никто шум не поднимает, и трагедии остаются внутри семей. Но проблема есть, и она очень серьезная.



2. Ребенок из благополучной семьи никогда не пойдет на суицид

Достаток, культурный уровень семьи или любой другой показатель благополучия на вероятность подросткового суицида никак не влияет. Беда может прийти в любой дом. Правда, если семья живет интересами ребенка, постоянно интересуется его состоянием, настроением, успехами и неудачами, то, скорее всего, мама с папой успеют вовремя заметить тревожные признаки и, если надо, обратиться к специалистам, тем самым предотвратив трагедию.

3. Все эти самоубийства – из-за компьютеров

Это не так. Компьютеры появились сравнительно недавно, а подростковые суициды – явление очень древнее. Когда-то в них обвиняли книги. Есть даже термин “эффект Вертера”. Назван он в честь романа Гете “Страдания юного Вертера”, после выхода которого в свет в конце XVIII века по всей Европе произошла эпидемия самоубийств юношей и девушек. Не так давно вслед за самоубийством Курта Кобейна “ушли” многие фанаты его музыки. Или та же самая череда трагедий 2012 года...

С одной стороны, компьютеры, интернет увеличивают скорость распространения информации, делают ее более доступной. Какие-то из новостей, конечно, могут оказать влияние и подтолкнуть человека к самоубийству. Но есть и очень сильный обратный эффект. В Сети есть так называ-

емые “сайты суицидников”. Там рассказывают, как именно можно уйти из жизни, в чем преимущества того или иного способа. На этих ресурсах ребята знакомятся между собой, обсуждают свои намерения, планируют совместные действия, а потом... отказываются от идеи самоубийства. Одни пугаются из-за физических последствий, которые произойдут с их телом после смерти. А большинство, поговорив и обсудив свой суицид, “перегорают” и решают жить дальше.

4. Школа может и обязана спасти потенциального суицидника

Это не так. Непрофессионалу вообще очень сложно тут оказать эффективную помощь. Учитель все-таки специалист в педагогике, а не психологии или психиатрии. Другое дело, что суициды на ровном месте никогда не бывают. Как правило, им предшествует затяжная депрессия. Обратиться на нее внимание родителей, направить в центр, где подростку помогут – это единственное, что в силах учителя или школьного психолога. При этом очень важно убедить родителей, что обращение в центр психологической помощи – абсолютно безопасное и безвредное мероприятие. Это не постановка на учет в психо-неврологический диспансер, никаких “следов” в биографии не оставит: ни получить потом права, ни поступить в вуз на специальности, где требуется пройти медкомиссию, не помешает. Хотя выбирать между потенциальным суицидом – тем, чтобы не жить, или возможными сложностями в будущем – довольно странно. Часто бывает, что захандрившего ребенка родители – из самых лучших побуждений – не ведут к специалисту, а начинают пичкать разнообразными травками или витаминами. Делать этого ни в коем случае нельзя – ни один витамин не избавит от депрессии и проблему не решит. Но купив пачку какого-нибудь дорогого поддерживающего препарата, мамы и папы считают, что свой долг – помочь ребенку – они уже выполнили. Хотя на самом деле ни одного шага в этом направлении они не сделали.

5. Старшеклассники кончают жизнь самоубийством из-за страха перед ЕГЭ

Страх перед выпускными экзаменами не может быть истинной причиной суицида. И валить все на ЕГЭ тоже глупо: раньше в конце школе были другие испытания, потом еще вступительные экзамены – это тоже нервы, тоже стресс... Ребята, оставляющие предсмертные записки, могут в них написать: “Ухожу из-за ЕГЭ”. Но это “официальная формулировка”. А на самом деле там неразделенная любовь, страх жизни, депрессивный фон... И в результате боязнь ЕГЭ становится максимум последней каплей, переполняющей чашу. Но если бы у них не копилось все остальное, эту бы каплю вообще никто не заметил. Ведь для школьника стресс – это любое соревнование, выступление на конкурсе или концерте. Обычно его спокойно переживают, становятся только сильнее. И с Единым все должно в идеале происходить точно так же. Особенно если ученик понимает, что неудачный экзамен можно будет максимум через год пересдать, даже в случае провала перед ним не закроются социальные лифты, его жизнь не будет искалечена.

6. Если бы психиатры вовремя выявляли всех подростков с нарушенной психикой, их бы спасли от самоубийства

Это не так. Вообще, такая идея отдает фашизмом. На самом деле среди так называемых “ненормальных” очень много успешных и талантливых людей. Гений не может быть “нормальным” человеком по определению. Например, Булат Окуджава страдал от депрессии. И писал замечательные стихи, песни. С точки зрения психиатрии все было совсем нехорошо у Петра Чаадаева. А в США огромное количество людей постоянно принимают психотропные лекарства. Они там настолько распространены, что даже при анализе воды в канализации выделяется существенно содержание соответствующих веществ. Психологическая и психиатрическая помощь сейчас доступна практически всем. Некоторым людям для полноценной жизни нужна медикаментозная или психотерапевтическая поддержка. И они могут ее получить. Это нормально.

7. Мы живем в такое время, когда самоубийство – нормальный поступок

Это не так. В любом времени есть свои трудности, которые надо преодолеть. Сейчас это избыток информации, сложности жизни в больших городах... В другие времена были свои проблемы: эпидемии, несвобода, голод... Тем не менее, никогда и нигде самоубийство не поощрялось, а все мировые религии его прямо запрещают. Наше время ничем глобально от других не отличается, кроме того, что мы живем именно сейчас.



8. Если загрузить ребенка по полной кружками, секциями и прочими занятиями, он даже не подумает о суициде

Отчасти это правда. Если подобрать занятия, интересные подростку, он будет жить насыщенной и интересной жизнью, а это хорошая профилактика депрессии и, как следствие, риска суицида. А вот избыток бессистемного досуга – безделия – глобально опасен. В таком состоянии очень трудно заниматься саморазвитием и самореализацией. Кроме того, подросток оказывается в социальном вакууме, из-за чего часто начинаются многие психологические сложности, приводящие, в том числе, к суицидальной ситуации.

9. Это все из-за наркотиков и водки

Это неправда, хотя наркомания и алкоголизм очень тесно связаны с суицидом. Все это – разные варианты аутоагрессивного поведения – саморазрушения. Но суицид – окончательный вариант, а водка и наркотики – своеобразная полумера. В случае со взрослыми этой полумеры часто бывает вполне достаточно: напился человек, потом пришел в себя, отвлекся от грустных мыслей и миновал кризисный момент, когда суицид мог состояться. Если подросток начинает пить или, тем более, принимать наркотики, надо посмотреть, что в его жизни изначально было не так, чего ему не хватает, что он компенсирует и от чего отвлекается. Вероятно, если бы этот тревожный фактор проявлялся сильнее, то речь могла бы идти и о суициде. Но считать алкоголь и наркотики причиной самоубийств – неправильно.

10. Чем меньше сообщать о детских суицидах в прессе, тем меньше их будет

Это отчасти правда. Если в сообщении случай подросткового суицида перечисляется как одно из обычных событий в криминальной хронике, это может вызвать уже упомянутый эффект Вертера. Поэтому очень важно правильно подавать тему. Говорить о проблеме, но не о событии. То есть наш разговор, аналитический, осмысливающий, рассказывающий о проблеме, навредить не может. А безоценочная новость способна запустить череду трагедий. Этого лучше стараться не делать.

Обратите внимание на ребенка!

Кирилл Холмов, руководитель подросткового центра “Перекресток” МГППУ, кандидат психологических наук:

Родители всегда могут обратить внимание на эмоциональное состояние ребенка, на ситуации, в которых у него возникает сильный гнев или болезненные переживания. О своем

возможном самоубийстве подросток может прямо сказать словами или написать в страничке в соцсети. Не надо чураться туда заглядывать.

Бывает, родители думают, что разговоры о самоубийстве – всего лишь попытка подростка привлечь их внимание. Но для ребенка часто это единственный возможный способ поделиться своей болью и переживаниями, от которых до сих пор мама с папой почему-то отмахивались.

Часто родители уклоняются от разговоров на темы, связанные с суицидом, потому что боятся спровоцировать своего ребенка на этот поступок. А так, мол, успокоится и одумается сам. Это неправильная позиция. Надо расспрашивать подростка – почему он так думает, какие переживания приводят его к таким идеям. В конце концов, с кем поговорить человеку по душам, как не с самыми родными людьми?

Иногда разговоры о самоубийстве или даже демонстративные попытки суицида могут быть всего лишь манипуляцией. Но они тоже не возникают на пустом месте. Если эти мысли возникли, за ними наверняка есть реальная боль, которую нельзя оставлять без внимания. Замкнутость подростка может быть как проявлением возрастного кризиса, так и проявлением того, что именно сейчас он оказался в трудной ситуации.

Важно, чтобы родители не боялись расспрашивать своего ребенка, интересовались им. Если возникает беспокойство за подростка, всегда лучше проконсультироваться со специалистом.

Куда обращаться

Обратиться можно, например, в “Центр экстренной психологической помощи” или позвонить по “Общероссийскому детскому телефону доверия” (8-800-200-01-22).

Кроме того, в каждом районе Челябинска есть центры психолого-медико-социальной помощи, где тоже придут на помощь.

Для особых случаев действует горячая линия Следственного комитета России “Дети в опасности”: 8 (495) 986-77-66

