

Согласно данным ВОЗ, ежегодно в нашей стране заканчивают жизнь самоубийством 200 детей и полторы тысячи подростков, причем, эти цифры растут год от года. Общероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122 в 2015 году принял 8754 обращения, в которых были зафиксированы либо суицидальные мысли и намерения, либо тревога близких за подростка, готового совершить этот роковой шаг. «Я-родитель» встретился с психологом **Еленой Шалашугиной**, чтобы понять, что же толкает ребенка на этот отчаянный шаг, как зарождается в голове маленького человека идея уйти из жизни и как вести себя родителям, если они заметили у своего ребенка тревожные симптомы?

Можно ли выделить возраст подростка, с которого проблема суицида становится актуальной?

Для начала предлагаю определиться с терминологией и оставить обсуждение суицидов, являющихся следствием психического заболевания, врачам-психиатрам. В нашем случае разговор пойдет об *аутоагрессивной реакции протеста*. Для подобного типа реакции считается характерным возникновение по механизму «короткого замыкания». В случае психогенных развитий им непосредственно предшествует очередной конфликт, действующий по типу «последней капли».

С какого возраста возникают подобные реакции, которые могут привести подростка к плачевному исходу?

Сейчас проблема детского суицида актуализируется примерно с девяти лет. Удивительно, но 30-40 лет назад этого не было. Причем, количество суицидов среди детей 5-14 лет возросло в 30 раз. Завершенных самоубийств среди старших подростков у нас в 3 раза больше, чем в Варшаве и Праге, в 4 раза больше, чем в Париже, Лондоне или Нью-Йорке.

С чем это может быть связано?

Основные причины - **конфликты с родителями, травля в школе** (моббинг, буллинг) и **проблема взаимоотношения полов** (от первой неразделенной влюбленности до первого сексуального опыта). Раньше их не было.

Также очень важно отметить, что все эти факторы (в особенности, последний), становятся еще более угрожающими на фоне подростковой акселерации (ускоренного полового развития).

Каким образом акселерация может повлиять на склонность к суициду в подростковый период?

За последние 50 лет произошел очень резкий скачок в физическом развитии подростков. Если взять мальчика 12,5 лет в 60е годы, то количество тестостерона в крови составляло 18 нмоль/л и размер стопы в среднем был 41й. А сейчас количество тестостерона увеличилось и составляет 23 нмоль/л, а средний размер стопы стал 43й. При этом интеллектуальные сферы акселерация совершенно не затронула. Участки коры головного мозга, отвечающие за оценку риска, контроль над импульсами, ответственность и принятие решений, зреют, как и прежде, только к 24-25 годам. В результате получается, что у мальчика 13-15ти лет тестостерона в крови оказывается больше, чем у зрелого мужчины, а способность справляться с агрессивными (в том числе с аутоагрессивными) импульсами крайне низка, особенно при неблагоприятных внешних условиях.

Вряд ли можно понять причины столь стремительной акселерации и ее последствия, но какие-то проблемы можно устранять самостоятельно, в кругу семьи. К примеру, почему конфликт с родителями стоит на первом месте среди проблем, приводящих к суициду?

По данным многочисленных исследований, как отечественных, так и зарубежных авторов, риск подросткового суицида очень велик в семьях с нарушенной коммуникацией:

- где члены семьи слушают друг друга, но не слышат,

- где преобладают перфекционистские родительские установки (либо идеально, либо никак),
- где ребенка отвергают эмоционально (накормлен, одет, обут, и ладно, а что там у него на душе - неважно),
- где авторитет одного из родителей тотально подавляет волю как другого родителя, так и ребенка.

В таких семьях подростку для выражения несогласия и утверждения собственного мнения часто остается лишь одно средство – самоубийство.

Кроме того, говоря о подростковых суицидах, нельзя пройти мимо такого факта, как *антиципационная несостоятельность* подавляющего большинства 13-16 летних. То есть отсутствие предвосхищать последствия собственных действий. Согласно проведенным исследованиям, меньше 20 процентов подростков всерьез осознают, что последует, если, к примеру, прыгнуть с девятого этажа. Интеллектуально «смерть для других» они признают, а вот для себя на эмоциональном уровне фактически отрицают. Немаловажную роль играет и увлеченность компьютерными играми – подростки привыкают, что смерти нет, главное вовремя «сохраниться» и можно начать игру заново. К сожалению, в реальности это не так.

Одной из проблем, с которыми обращаются подростки и которая также может привести к печальному финалу, вы отметили травлю в школе.

Да, это действительно так. В школе подростки сталкиваются с **моббингом** (агрессивным поведением со стороны учителей) и **буллингом** (агрессия среди подростков). Отношения с учителями – это отдельная тема для разговора, все-таки это более редкий случай, а вот проблема буллинга является острой и актуальной для системы образования.

Как зарождается агрессия в ребенке?

Чаще всего это результат нарушения привязанности, «выросшее» из-за эмоционального отвержения ребенка в семье, в которой родители, кроме всего прочего, не гнушались и физическим наказанием. Ребенок, выросший в такой среде, усвоит лишь одну мысль: главное в этом мире – сила. Такому подростку не нужно, чтобы его любили – ему нужно, чтобы его боялись. Таким образом, любое проявление агрессии свидетельствует о проблемах с самооценкой и ценностными ориентациями – именно на это, по моему мнению, следует обратить пристальное внимание при создании профилактических программ по борьбе с буллингом.

Что делать жертве булера и родителям, чтобы справиться с проблемой травли?

Очень важно, чтобы ребенок умел обращаться за помощью, был компетентен в сфере коммуникации, владел навыками разрешения конфликтов. Обучиться навыкам социальной компетенции можно на специальных психологических тренингах для подростков, однако родители вполне могут создать благоприятные условия для социального развития своего ребенка самостоятельно: чаще советуясь с подростком, не нарушая его личностных границ излишним контролем (ключевое слово – *излишним*), всячески давая ему понять, что он является полноправным членом своей семьи. Разумеется, без должной реакции со стороны школьной администрации и учителей проблему школьной травли решить не получится, и все же социально «продвинутый» подросток обладает большими шансами справиться с буллингом, чем тот, кто просто решит игнорировать или каким-то образом избегать агрессора.

А если говорить о взаимоотношении полов.

Здесь важно остановиться на моменте первой влюбленности. Если у дочери появляется мальчик, а у сына девочка, которая вас не устраивает по различным причинам и больше всего родителю бы хотелось прекратить это общение, то надо понять следующее. Подростка нельзя ругать, осуждать или критиковать его выбор. Надо просто переждать. Для подростка важно, когда поддерживаются его интересы и увлечения. В противном случае может сработать синдром «*Ромео и Джульетты*». Когда родители против, а они

друг без друга не могут и прыгают вместе с крыши. Также надо поддержать подростка, столкнувшегося с неразделенной, безответной любовью – ни в коем случае не смеяться над этой «ерундой» и не говорить банальностей. Надо дать почувствовать ребенку, что вы переживаете за него и понимаете, как ему больно в этот момент.

Но вы упомянули и проблемы сексуального характера.

Проблемы сексуального характера – распространенный мотив для совершения самоубийств среди подростков. Неудачный сексуальный дебют у 15-16 летнего юноши, даже если партнерша не сделала никаких замечаний по этому поводу, слишком часто приводит к суицидальной попытке: он не состоялся как мужчина. Это происходит из-за того, что подросток не обладает необходимой информацией как о собственной физиологии, так и о психофизиологических нюансах полового акта, да и просто еще не созрел для взрослых отношений. В нашей стране вопрос полового воспитания является, по-прежнему, остро дискуссионным. Чаще всего тема секса и сексуальности не обсуждается не только родителями с подросшими детьми, но и между собой. Подобная табуированность отправляет подростка «бороздить» широкие просторы интернета и к сверстникам. К сожалению (или к счастью), что в первом, что во втором случае, достоверность полученной информации оказывается крайне низкой.

Как же вести себя родителям?

Если нет возможности самостоятельно «разложить по полочкам» интимный процесс с точки зрения физиологии, то необходимо обратиться к школе. Мне очень нравится, когда родительский комитет – это не только инициатива собрать деньги к 23 февраля и на 8 марта. Это когда родители организуют дополнительные классные часы. К примеру, приглашают врача-сексолога, который общается отдельно с мальчиками, отдельно с девочками, развеивая многие мифы и снижая тем самым риск суицида из-за сексуальных (а чаще – псевдосексуальных) проблем.

Тут еще нужно сказать о том, что родителям нельзя отвергать и критиковать пессию сына или дочери (разумеется, если на то нет по-настоящему объективных причин, фраза «он/она мне не нравится» к объективным причинам не относится). Таких пассий может быть много, и ни одна из них не стоит эмоционального разрыва и отчужденности с собственным сыном или дочерью, не говоря уже о крайнем варианте этого разрыва – суициде.

Как родителям заметить, что у ребенка появились в голове нехорошие мысли?

К сожалению, в подростковом возрасте характерное для суицида поведение проявляется иначе. Если во взрослом возрасте существуют триггеры, которые указывают на то, что человек готовится совершить самоубийство, то в подростковом возрасте они не так явны. Кроме того, именно в этом возрастном периоде существует такой феномен, как суицидальные эпидемии. Это когда кто-то из сверстников решает покончить жизнь самоубийством, а в знак солидарности его близкие друзья тоже решают прервать свои жизни. При этом никто никого выдавать не будет, поскольку молчание в данном случае – единственная возможность у подростков поддержать друг друга.

Тем не менее, если ребенок заявляет, что покончит жизнь самоубийством, нельзя не обращать на это внимание, вопреки сложившемуся стереотипу. Потому что это не просто демонстративное поведение, это крик о помощи. Поэтому самое главное – быть внимательным к своему ребенку, разговаривать с ним по душам и всегда давать почувствовать свою любовь и поддержку, чтобы он не чувствовал одиночества и того, что он «один на один» с проблемой.

По материалам сайта «Я родитель»