

Опасные мысли

Подростки очень впечатлительны, и порой травмирующая ситуация провоцирует утрату интереса к жизни. Что должно насторожить родителей или близких родственников в поведении ребенка?

В жизни случаются безвыходные ситуации, которые иногда рожают мысли о самоубийстве. Но если взрослый человек в силу опыта способен успокоиться и «притормозить», то подросток часто оказывается гораздо ближе к осуществлению этого рокового замысла.

Когда бить тревогу

В первую очередь, взрослым людям надо знать, что стрессоустойчивость у подростков гораздо ниже. Поэтому нельзя оставлять без внимания ребенка, если у него недавно погиб кто-то из дорогих ему людей, если его бросила первая любовь или предал друг. Развод родителей — еще один фактор, который может вызвать депрессию и навязчивые о суициде. Опасны также ситуации публичного унижения, морального или физического насилия, травля.

Косвенными признаками того, что подросток не справляется со стрессом и думает о суициде, могут стать следующие маркеры.

Стремление к изоляции. Если подросток всегда был немного замкнутым и интровертом — это одно. Но если его как подменили и он буквально выпал из семейных дел, избегает дружеского общения, то есть серьезный повод беспокоиться.

Страхи. Когда ребенок преследует немотивированные страхи и навязчивые мысли, он потерял покой, нарушены его сон и аппетит, то он может наложить на себя руки, чтобы просто прекратить это изматывающее состояние.

Интерес к теме смерти. Если его интересуют фильмы о смерти, передачи о самоубийствах, специальные группы в социальных сетях, делающие суицид привлекательным и романтичным, нужно срочно бить тревогу.

Резкая смена привычек, стиля одежды и украшений также может оказаться настораживающей. Иногда подросток прекращает за собой следить, потому что не видит смысла прихорашиваться, слушает депрессивную музыку. В отдельных случаях ребенок начинает носить на запястьях толстые браслеты и фенечки, которые могут скрывать пробные попытки и оставшиеся от них шрамы.

Резкая смена увлечений. Например, подросток стал искать рискованные хобби: мотоциклы, драки за деньги, прогулки на краю крыш, мелкое воровство. В то же самое время начинаются прогулы школы. И все попытки приструнить отбившегося от рук отпрыска заканчиваются заявлениями ребенка о том, что ему уже ни чего не страшно.

Негативные высказывания. Если подросток много и горько шутит о бессмысленности жизни, говорит, что его ухода никто бы не заметил, потому что он никому не нужен в этом мире, то это сигнал к тому, что ребенку отчаянно нужны внимание и помощь.

Шантаж. Когда подросток закатывает истерики, угрожая с собой сделать что-нибудь, не добившись от вас понимания, значит, ситуация достигла предела, и ее надо разбирать серьезно. Еще одним серьезным симптомом может стать сильное чувство вины, переходящее в агрессию и ненависть к себе.

Друзья с такими же мыслями. Вас должно насторожить то, что ваше чадо дружит с детьми, имевшими попытку суицида, особенно когда эти разговоры в компании культивируются. Подростковый суицид заразен, недаром за одним громким случаем тут же прокатывается волна подобных в разных регионах.

Что делать

Заметив у ребенка несколько подобных проявлений, надо незамедлительно принять меры. Какие именно — расскажет любой подростковый психолог или оператор бесплатной анонимной службы доверия. А пока нужно успеть сделать самые важные первые шаги.

1. Выслушать. Как можно больше разговаривайте с ребенком на самые широкие темы. Не менее часа в день. Ежедневно. Дело в том, что суицидальные мысли сужают сознание и приводят человека в серьезный тупик. Чтобы его разрушить, надо всеми способами, ненавязчиво и неагрессивно показывать разнообразие мира, тем, историй. Главное — не критиковать те идеи, которые поначалу будет высказывать ребенок.
2. Создать общее дело. Эта стратегия называется солидаризация. Вместе испечь пирог, поехать в приют к животным, покормить их, пообщаться с ними, послушать музыку, сходить на концерт или в кино. Сопричастность со взрослым разрушает ощущение одиночества, а ведь именно разъедает душу и гонит на край крыши.

3. Дать надежду. Вы можете привести пример из своей молодости (ваших знакомых), как тоже склонялись к таким мыслям, но нашли силы жить дальше и справились со сложной ситуацией. Опыт преодоления из уст близкого человека очень важен. Ребенок должен понять: то, что сегодня кажется невыносимым, через годы вызовет лишь улыбку.