

Признаки суицидального поведения у подростков: на что обратить внимание

Уважаемые родители, тема, которую мы сегодня обсуждаем, — одна из самых тяжелых и пугающих для любого взрослого. Но именно наше внимание, осведомленность и готовность действовать могут стать решающими в сложнейшей ситуации. Подростковый возраст — это период бурных изменений, и иногда боль, одиночество или отчаяние кажутся ребенку непреодолимыми. Ваша задача — не пропустить тревожные сигналы.

Важно: Эта статья не призвана поставить диагноз, а помочь вам заметить «красные флаги» и понять, когда пора бить тревогу и обращаться за профессиональной помощью.

«Красные флаги»: вербальные признаки (то, что говорит ребенок)

Подросток может не говорить прямо «Я хочу умереть», но его слова могут нести скрытую угрозу.

1. Прямые или завуалированные угрозы:

- «Я не хочу больше жить».
- «Скоро все это закончится».
- «Вам без меня будет лучше».
- «Я больше не буду для вас проблемой».

2. Разговоры о безнадежности и одиночестве:

- «У меня нет будущего».
- «Ничего уже нельзя изменить».
- «Меня никто не понимает и никогда не поймет».

3. Чувство вины и самообвинения:

- «Я — обуза для всех».

- «Без меня мир был бы лучше».
- «Это все из-за меня».

4. Прощание и подведение итогов:

- Внезапные звонки или сообщения друзьям и родственникам со словами благодарности или просьбами простить.
- Фразы типа «Просто хотел сказать, что ты был хорошим другом».

«Красные флаги»: поведенческие и эмоциональные признаки

Слова можно скрыть, но изменения в поведении и эмоциональном состоянии почти всегда заметны.

1. Резкая замкнутость и изоляция: Подросток перестает общаться с друзьями, забрасывает соцсети, не выходит из своей комнаты.

2. Потеря интереса к тому, что раньше радовало: Хобби, спортивные секции, любимая музыка — все становится безразличным. Часто это сопровождается апатией, постоянной усталостью.

3. Раздача ценных вещей: Подросток может начать раздавать свои самые дорогие для него вещи друзьям или родным («забери мою коллекцию на память»).

4. Приведение дел в порядок: Неожиданное наведение порядка в комнате, разбор вещей, стирание данных с компьютера.

5. Рисковое и саморазрушающее поведение:

- Употребление алкоголя, наркотиков.
- Опасное вождение (если водит).
- Необъяснимые порезы, синяки, ожоги на теле (селфхарм).

6. Резкие перепады настроения: Приступы отчаяния, гнева или плача могут сменяться неестественным, нарочитым спокойствием и умиротворенностью. Внезапное спокойствие после долгого периода депрессии

— особенно опасный признак, который может означать, что решение принято и душевная боль ушла.

7. Изменения в режиме сна и аппетита: Бессонница или, наоборот, постоянная сонливость; потеря аппетита или переедание.

8. Пренебрежение внешностью: Подросток перестает следить за гигиеной, выглядит неряшливо.

Что НЕЛЬЗЯ делать, если вы заметили эти признаки?

1. НЕ ИГНОРИРУЙТЕ и не надейтесь, что «само пройдет». Это самая большая ошибка.

2. НЕ ПРЕУМЕНЬШАЙТЕ его боль. Фразы «Да все ерунда!», «Ты все выдумываешь», «Возьми себя в руки» — смертельно опасны. Вы обесцените его переживания и оттолкнете.

3. НЕ ЧИТАЙТЕ нотации и не используйте чувство вины («Подумай о нас, о родителях!»). Подросток и так может чувствовать себя виноватым, это лишь усугубит ситуацию.

4. НЕ ДЕРЖИТЕ проблему в секрете. Жизнь вашего ребенка важнее любых условностей. Не бойтесь обращаться за помощью.

Как правильно действовать? Алгоритм для родителя

1. ПРЯМО И ОТКРОВЕННО ЗАГОВОРИТЕ О СВОИХ ПОДОЗРЕНИЯХ.

- Спокойно и без обвинений скажите: «Мне кажется, ты в последнее время очень подавлен. Я переживаю за тебя. Ты думал о том, чтобы причинить себе вред?»

- Важно: Прямой вопрос о суицидальных мыслях НЕ подтолкнет ребенка к действию. Наоборот, он даст ему понять, что его боль видят и готовы о ней говорить.

2. СЛУШАЙТЕ. ВНИМАТЕЛЬНО И БЕЗ ОЦЕНОК.

- Дайте ему выговориться. Не перебивайте. Ваша задача — показать, что его слышат и принимают любым.

3. ПРОЯВИТЕ ЛЮБОВЬ И ПОДДЕРЖКУ.

- Обнимите его. Скажите прямо: «Я люблю тебя. Ты очень дорог мне. Мы справимся с этой проблемой вместе».

4. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ЕГО ОДНОГО.

- В острой фазе кризиса (слезы, истерика, прямое высказывание о желании умереть) нельзя оставлять подростка в одиночестве. Уберите из доступа потенциально опасные предметы (лекарства, оружие).

5. НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ.

- Это не слабость, а проявление ответственности.
- Вы можете обратиться к школьному психологу или врачу-психиатру в детской поликлинике.
- Не бойтесь визита к психиатру. Это врач, который может диагностировать депрессию или другое расстройство и назначить адекватное лечение.
- В любой момент вы можете проконсультироваться по телефону экстренной психологической помощи.

Телефоны доверия, которые работают круглосуточно и анонимно:

- 8-800-2000-122 — Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей.
- 8-800-333-44-34 — Федеральная линия помощи для детей и взрослых по вопросу суицидального поведения.

Уважаемые родители, доверяйте своей интуиции. Если вам кажется, что с ребенком что-то не так — скорее всего, так оно и есть. Ваша любовь,

внимание и своевременное действие — самый мощный ресурс в борьбе за его жизнь. Не оставайтесь наедине с этой бедой — помогайте вместе с нами.

С уважением и надеждой, Малышева Алина Денисовна,
педагог-психолог.

P.S. Если вы сомневаетесь в своих оценках, боитесь ошибиться или не знаете, как подступить к разговору, вы всегда можете прийти ко мне на консультацию. Мы вместе выработаем тактику, как помочь именно вашему ребенку.