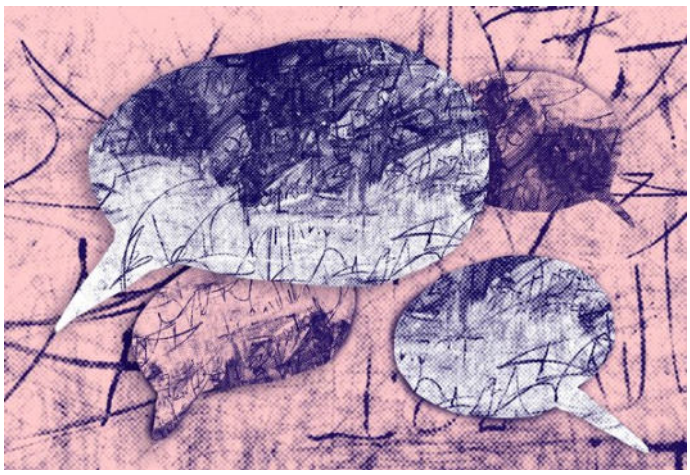
«Меня достала эта жизнь!»
Что делать, если ребёнок говорит о суициде?

«Не выдумывай!», «Мне бы твои проблемы!», «Потом смеяться над этим будешь!» — все эти фразы совсем не подбадривают. Они, наоборот, могут погрузить ребенка в еще более глубокую тоску. Как понять, что у подростка есть проблемы, которыми он не хочет делиться, и распознать суицидальное настроение? Врач-психиатр и психотерапевт, руководитель Клиники психиатрии и психотерапии Европейского медицинского центра Наталья Ривкина дает подробную инструкцию.

Стоит ли обсуждать с подростком тему суицида?

Существует стереотип, что если человека спросить, есть ли у него мысли о суициде, то этим можно усугубить его переживания. Это неправда. Для многих подростков вопрос «Думаешь ли ты о том, что ты не хочешь жить?» или «Думаешь ли ты о том, чтобы уснуть и не проснуться?», наоборот, может стать той спасительной веточкой, которая даст шанс открыто и честно поговорить о том, что с ним происходит.



Как делать это правильно?

Такие непростые темы лучше обсуждать в спокойной обстановке. Точно не стоит этого делать сразу после того, как родители увидели на запястье у ребенка порезы. В этот момент подросток находится в очень большом напряжении, родители напуганы, злятся, не знают, как себя вести. Лучше честно сказать, что у вас есть вопросы, которые вы чуть позже хотели бы обсудить.

Чего ни в коем случае нельзя говорить подростку, который находится в кризисном состоянии?

Нельзя говорить, что у него нет причин для плохого настроения и что все будет хорошо. Мы очень стараемся этим поддержать наших детей, но для них это звучит как обесценивание их опыта. Самая главная фраза, которая поддерживает подростка, — «Я понимаю, как тебе сейчас трудно». Многим родителям кажется, что, произнося эту фразу, они могут сделать только хуже, но это не так.

Как нужно вести себя родителям?

Зачастую, сталкиваясь с саморазрушающим и антивитальным поведением ребенка или слыша от него слова вроде «Я хочу умереть», «Я знаю, что вы меня не любите, я хочу исчезнуть», «Меня достала жизнь», родители относятся к этому как к манипуляции. К сожалению, это не помогает поддержать подростка. Очень важно серьезно относиться к тому, что испытывает ребенок. И фразы вроде «Не смей наносить себе порезы, это очень плохо» или «У тебя все не так уж плохо, на улице весна, хорошая погода, и все будет хорошо» могут ранить подростка. Говоря так, родители показывают, что они не воспринимают всерьез его переживания.

Чем отличается желание подростка привлечь к себе внимание (в том числе родителей) от намерения покончить с собой?

На самом деле современная детская и подростковая психиатрия не разграничивает эти вещи. Любое проявление антивитального поведения расценивается психиатром как суицидальный риск. Бывает, что подросток наносит себе порезы, чтобы успокоиться, и не планирует от этого умирать. Но он может не рассчитать глубину пореза и погибнуть.

Есть крайне опасный стереотип, что подростки совершают суицидальные попытки исключительно с манипулятивной целью. Но часто причина этого более серьезна — например, депрессии и различные варианты психических расстройств, которые родители могут долго не замечать. Подросток взрослеет, и многие формы его поведения, например замкнутость, отгороженность, протест, негативизм, раздражительность, могут восприниматься как «возрастные особенности». Но когда в причинах такого поведения начинают разбираться специалисты, часто выясняется, что подросток на самом деле испытывает клиническую депрессию, у него расстройство биполярного или шизофренического спектра. И очень важно не пропустить это состояние именно в подростковом возрасте.

В каких ситуациях разговор о суициде нельзя откладывать?

Когда мы видим явные признаки того, что подросток испытывает суицидальные переживания и совершает антивитальные действия. В первую очередь это порезы на руках или ногах. В этих случаях ребенок начинает постоянно носить закрытую одежду. Важный момент: когда у родителей возникают подозрения, что ребенок думает о суициде, нужно обсудить с ним это, избегая запретов, ограничений, наказаний и уничижения его эмоционального опыта.

Что делать, если подросток уже предпринял попытку суицида?

В этой ситуации вариант только один — обращаться к врачам. Иногда родители, опасаясь социальных последствий от обращения к психиатру («поставят на учет, не сможет поступить в институт, сдать на права, клеймо на всю жизнь»), предпочитают скрывать суицидальные попытки. Но замалчивание — опасный путь, потому что суицид — это всегда последствия чего-то большего, верхушка айсберга. Если не пытаться помочь подростку в том главном, что с ним происходит — например, справиться с депрессией или преодолеть какие-то болезненные поведенческие паттерны, которые у него возникают в силу особенностей развития, — он надолго останется в группе риска.

Как его контролировать, какую помощь оказать? Куда обратиться?

Это могут быть разные варианты — начиная от скорой помощи, если ситуация экстренная, и заканчивая плановым обращением к психиатру, если, например, ребенок говорит: «Вчера выпил все таблетки от головной боли, которые нашел в шкафу, а потом испугался и вызвал рвоту». Физически ребенок в безопасности, ситуация вроде бы миновала, но это не значит, что можно оставить все как есть. Это вопрос жизни и смерти, поэтому обращение к врачу обязательно, причем именно к психиатру. После суицидальной попытки подростка могут госпитализировать в обычную клинику для оказания первой помощи, и он окажется вне поля зрения психиатров. Если это произошло и ребенка выписали без консультации психиатра, родителям необходимо сразу после выписки отвести его на прием.

Конечно, когда речь идет о госпитализации подростка после суицидальной попытки в острое отделение психиатрической больницы, он может оказаться в не очень комфортных бытовых условиях. В таких отделениях нет дверей в туалете, решетки на окнах, запрещены контакты с друзьями. Важно помнить, что это делается для защиты жизни человека. Чтобы в случае, если у него сохраняется суицидальный план, он не мог выпрыгнуть из окна или сделать что-то опасное для себя в туалете.

Как убедить подростка посетить психиатра, если он сам категорически отказывается от подобного шага?

На самом деле правильнее ставить вопрос так: как убедить родителей подростка отвести его к психиатру? Как ни странно, современные подростки гораздо более толерантны к идее встречи со специалистом, чем старшее поколение. Родители часто отрицают, что у ребенка есть эмоциональные проблемы, или не считают их важными.

Когда же родители видят проблему, но подросток по какой-то причине отказывается от помощи, аргументы для его убеждения нужно формулировать исходя из того, что беспокоит его самого. Например, он плохо спит ночью, ссорится с друзьями, не успевает в школе. Если я родитель и я хочу, чтобы мой ребенок пошел к психиатру, я, вероятнее всего, скажу: «Послушай, я вижу у тебя порезы на руке, мне кажется, что это опасно. Ты постоянно конфликтуешь с нами, нам очень тяжело. Ты стал плохо учиться. Неплохо бы об этом поговорить с психиатром». Если мы посмотрим на ситуацию глазами подростка, то увидим, что порезы на запястьях для него не проблема, а способ справиться с эмоциональным напряжением. При этом проблему он видит в чувстве тревоги, страхе, душевной боли. Именно возможность справиться с этими состояниями может стать для него поводом встретиться со специалистом.

Существует теория, что если человек совершил одну или несколько суицидальных попыток, то рано или поздно он предпримет еще одну. Это правда?

Это зависит от того, что стало причиной суицида. Действительно, ребята с психическими расстройствами будут повторять суицидальные попытки, если их болезнь продолжает прогрессировать. Это один из симптомов — такой же, как снижение настроения, нарушение мышления или галлюцинации, например. И если психическое состояние не улучшается, риск повтора суицидальной попытки остается.

Могут ли внешние источники (так называемый деструктивный интернет) влиять на состояние ребенка и спровоцировать у него суицидальные настроения?

Это серьезная опасность для ребят, у которых есть какие-то психоэмоциональные риски. То есть, если у подростка депрессия и он ищет для себя какой-то выход, он может в социальных сетях найти четкую инструкцию, что ему делать. Конечно, это опасно.

Основной способ помочь ребенку избежать опасности — честные, открытые, доверительные отношения, которые не строятся на страхе и наказаниях. Мы должны дать ребенку понять, что нам важно то, что с ним происходит. И если он испытывает эмоциональную боль (даже если нам кажется, что нет никаких причин для этой боли, потому что он живет в комфортных условиях, учится в хорошей школе и наша собственная жизнь в его возрасте была намного тяжелее, чем его), не нужно пытаться доказать ему, что эта боль не настоящая. Это то, что подросток действительно чувствует. Это очень важно признавать — с уважением, интересом и теплом.

Права на материалы с сайта mel.fm принадлежат ООО «МЕЛ» (ОГРН: 1157746946686). Полное или частичное воспроизведение материалов возможно только по письменному разрешению правообладателя.

Как убедить подростка посетить психиатра, если он сам категорически отказывается от подобного шага?

На самом деле правильнее ставить вопрос так: как убедить родителей подростка отвести его к психиатру? Как ни странно, современные подростки гораздо более толерантны к идее встречи со специалистом, чем старшее поколение. Родители часто отрицают, что у ребенка есть эмоциональные проблемы, или не считают их важными.

Когда же родители видят проблему, но подросток по какой-то причине отказывается от помощи, аргументы для его убеждения нужно формулировать исходя из того, что беспокоит его самого. Например, он плохо спит ночью, ссорится с друзьями, не успевает в школе. Если я родитель и я хочу, чтобы мой ребенок пошел к психиатру, я, вероятнее всего, скажу: «Послушай, я вижу у тебя порезы на руке, мне кажется, что это опасно. Ты постоянно конфликтуешь с нами, нам очень тяжело. Ты стал плохо учиться. Неплохо бы об этом поговорить с психиатром». Если мы посмотрим на ситуацию глазами подростка, то увидим, что порезы на запястьях для него не проблема, а способ справиться с эмоциональным напряжением. При этом проблему он видит в чувстве тревоги, страхе, душевной боли. Именно возможность справиться с этими состояниями может стать для него поводом встретиться со специалистом.

Существует теория, что если человек совершил одну или несколько суицидальных попыток, то рано или поздно он предпримет еще одну. Это правда?

Это зависит от того, что стало причиной суицида. Действительно, ребята с психическими расстройствами будут повторять суицидальные попытки, если их болезнь продолжает

прогрессировать. Это один из симптомов — такой же, как снижение настроения, нарушение мышления или галлюцинации, например. И если психическое состояние не улучшается, риск повтора суицидальной попытки остается.

Могут ли внешние источники (так называемый деструктивный интернет) влиять на состояние ребенка и спровоцировать у него суицидальные настроения?

Это серьезная опасность для ребят, у которых есть какие-то психоэмоциональные риски. То есть, если у подростка депрессия и он ищет для себя какой-то выход, он может в социальных сетях найти четкую инструкцию, что ему делать. Конечно, это опасно.

Основной способ помочь ребенку избежать опасности — честные, открытые, доверительные отношения, которые не строятся на страхе и наказаниях. Мы должны дать ребенку понять, что нам важно то, что с ним происходит. И если он испытывает эмоциональную боль (даже если нам кажется, что нет никаких причин для этой боли, потому что он живет в комфортных условиях, учится в хорошей школе и наша собственная жизнь в его возрасте была намного тяжелее, чем его), не нужно пытаться доказать ему, что эта боль не настоящая. Это то, что подросток действительно чувствует. Это очень важно признавать — с уважением, интересом и теплом.