"Я никому не нужен!"

Что заставляет подростков сводить счеты с жизнью

Ежегодно в России несколько тысяч детей и подростков пытаются совершить самоубийство. Более чем в четверти случаев эти попытки заканчиваются трагедиями. По статистике, девочки думают о суициде и пробуют себя лишить жизни в два раза чаще, нежели мальчики. Однако попытки самоубийства у мальчишек в четыре раза чаще заканчиваются смертельным исходом. Самый опасный возраст - 15-17 лет.

В Мурманской области тоже случаются подобного рода трагедии. Минувший год был отмечен всплеском суицидов. Добровольно ушли из жизни 7 подростков, годом раньше правоохранители зафиксировали всего один такой страшный случай. С начала 2015 года в области пять несовершеннолетних пытались свести счеты с жизнью. К счастью, никто не погиб.

Благополучные с виду

- Залезть в мысли подростку очень сложно. Связать рост суицидов с какими-то конкретными событиями не получается, - говорит заместитель руководителя отдела процессуального контроля СУ СКР по Мурманской области Елена Линар. - Мы пытались соотнести их с периодом экзаменов, весенними депрессиями... Но такой закономерности не прослеживается. Обычно это эмоциональное кратковременное побуждение.

Ни один такой факт не остается без внимания следователей. Однако в нашем регионе ни разу не подтвердилось, что к самоубийству несовершеннолетнего был бы причастен кто-то посторонний.

Порой несовершеннолетние оставляют записки. Чаще всего в них говорится о проблемах в учебе, любовных неудачах, переживаниях из-за смерти близкого человека.

Однажды в Заполярье расстался с жизнью 11-летний школьник. В послании, оставленном родителям, он написал, что по сравнению с ними он ничтожество, что получил несколько плохих оценок в школе.

- В основной массе семьи, где дети решились на самоубийство, благополучные, - продолжает

© 2024 Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Мурманской области

Елена Линар. - Хотя, когда я так говорю, психологи меня поправляют: благополучные с виду. То есть семьи со средним достатком либо обеспеченные. Однако это одна, материальная, сторона. Но что-то в таких семьях, наверное, идет не так.

Есть и такие подростки, которые своим поступком хотят просто обратить на себя внимание. Например, фамилия одной из мурманчанок почти ежегодно появляется в материалах проверок по фактам детского суицида. Девочка каждый год предпринимает попытки отравиться медикаментами.

- Дети и подростки до конца все же не понимают, что такое смерть, - поясняет Елена Линар. - Многие из них и не хотят умирать, но иногда, как говорится, перегибают палку.

Одна 11-летняя девочка повздорила с мамой. Та, уходя в магазин, попросила дочку прибраться. Вернулась - а девочка повесилась. Возможно, дочка просто хотела напугать маму, но та пришла слишком поздно.

Как говорить с ребенком		
Если вы слышите...	Обязательно скажите	Запрещено говорить
"Ненавижу всех…"	"Я чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом"	"Когда я был в твоем возрасте… да ты просто несешь чушь!"
"Все безнадежно и бессмысленно"	"Я чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у тебя или у нас проблемы, как их можно разрешить"	"Подумай о тех, кому хуже, чем тебе"
"Всем было бы лучше без меня!"	"Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом"	"Не говори глупостей. Поговорим о другом"
"Вы не понимаете меня!"	"Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять"	"Где уж мне тебя понять!"
"Я совершил ужасный поступок"	"Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом"	"И чего ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!"
"У меня никогда ничего не получается"	"Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить"	"Не получается - значит, не старался!"

© 2024 Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Мурманской области

Когда следователи проводили проверку по еще одному делу о самоубийстве девочки-подростка, оказалось, что она часто посещала сайты с говорящими названиями "Как умереть небольно", "Как умереть быстро и безболезненно"… Родители о таких интересах дочери даже не догадывались.

Разговаривайте с детьми

- Я всегда советую родителям быть внимательнее, - говорит Елена Линар. - Когда ребенок начинает о чем-то задумываться, это сразу видно. Разговаривайте с детьми, смотрите, какие сайты они посещают, узнавайте об их увлечениях, друзьях, спрашивайте о проблемах.

КОММЕНТАРИИ ПСИХОЛОГА

Как бы ни старались родители вести себя с ребенком правильно, получается это не у всех. В такой ситуации может помочь обращение за консультацией к специалисту. Вот как советует действовать родителям подростков психолог Мурманского центра социальной помощи семье и детям Евгения Коптева.

- По каким признакам можно определить, что ребенку приходят в голову мысли о суициде?

- Если вы внимательны к своему ребенку, то обязательно заметите изменения в его поведении. Они могут быть самые разные, например, подросток часто находится в подавленном состоянии, слушает депрессивную музыку, замыкается в себе, не хочет обсуждать свое состояние с близкими, проявляет интерес к теме смерти, теряет аппетит, перестает ценить себя, свои достижения и успехи, свою жизнь. Все эти проявления могут свидетельствовать о том, что вашего сына или дочь посещают мысли о своей ничтожности и бесполезности собственной жизни и как следствие мысли о ее прекращении.

- Как начать разговор?

- Для того чтобы разговор с ребенком состоялся, родителю нужно говорить о себе и своих эмоциональных переживаниях, например: "Я беспокоюсь за тебя, мне кажется, что у тебя что-то произошло. Понятно, что тебе не очень хочется со мной обсуждать все свои трудности, я тоже в твоем возрасте хотел быть самостоятельным. Но если ты все-таки захочешь со мной что-то обсудить, я готов тебя выслушать и поддержать".

- Как действовать, если ребенок посещает сайты о суициде?

- Нужно реагировать быстро, но спокойно. Лучше всего сразу обратиться за помощью к

© 2024 Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Мурманской области

специалисту, например, к психологу. Объяснить ребенку, что, возможно, психолог больше нужен вам самим, но на визите настоять.

- Как вернуть ребенка в прежнее жизнерадостное состояние?

- Причиной мыслей о суициде и суицидальных действий может быть, например, дефицит родительского внимания или отсутствие взаимопонимания между родителем и ребенком. А поводом может оказаться любая мелочь, но это будет такой последней каплей, после которой начинаются определенные действия. Чтобы вернуть ребенка в прежнее жизнерадостное состояние, нужно найти эту причину и устранить ее. Конечно, для этого может потребоваться профессиональная помощь, поэтому, уважаемые родители, не стесняйтесь обращаться к специалистам за консультацией и поддержкой.

Региональное следственное управление совместно с городским комитетом по социальной поддержке, взаимодействию с общественными организациями и делам молодежи и еще несколькими организациями молодежной и психолого-педагогической направленности составили памятку для родителей "Право на жизнь. Как помочь ребенку в трудной ситуации". Она есть в открытом доступе в сети Интернет, кроме того, распространяется среди родителей на школьных собраниях. Памятка учит взрослых правильному общению с ребенком.

Екатерина БОГДАНОВА.

«Вечерний Мурманск».

21 Мая 2015

Адрес страницы: https://murmansk.sledcom.ru/press/SMI_o_nas/item/1017312

© 2024 Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Мурманской области