

## **Требования к проведению беседы с подростком, размышляющим о суициде (Эрл Гроллман)**

Для начала автор рекомендует не просто принять суицидента как личность, способную на самоубийство, но и признать за человеком формальное право совершить такой шаг. А во время самого диалога взрослому рекомендуется:

- *внимательно слушать собеседника*, так как подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
- *правильно формулировать вопросы*, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- *не выражать удивления* от услышанного и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;
- *не спорить* и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- *постараться изменить романтично-трагедийный ореол* представлений подростка о собственной смерти;
- *не предлагать неоправданных утешений*, поскольку подростки зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- *привести конструктивные способы ее решения*;
- *одновременно стремиться вселить в подростка надежду*, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

## ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА

О возможном самоубийстве говорит **сочетание нескольких признаков.**

1. **Приведение своих дел в порядок** — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
2. **Прощание.** Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. **Внешняя удовлетворенность** — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
4. **Письменные указания** (в письмах, записках, дневнике).
5. **Словесные указания или угрозы.**
6. **Вспышки гнева** у импульсивных подростков.
7. **Потеря близкого человека**, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.
8. **Бессонница.**

---

## ВОЗМОЖНЫЕ МОТИВЫ

- **Поиск помощи** — большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).
- **Безнадежность** — жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.
- **Множественные проблемы** — все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.
- **Попытка сделать больно другому человеку** — «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.
- **Способ разрешить проблему** — человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

## КАК ПОМОЧЬ

**ВЫСЛУШИВАЙТЕ** — «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

**ОБСУЖДАЙТЕ** — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом — большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к терапевту.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ** к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать терапевта за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

**ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ** — обобщайте, проводите рефрейминг — «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет? Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

**ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР** проблем — признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны — узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

## **Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков**

*Антисуицидальные факторы личности препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:*

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- проявление интереса к жизни;
- привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

## **АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ЕСЛИ ИХ ДЕТИ СКЛОННЫ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ.**

1. Побеседовать с ребенком.
2. После спокойного разговор следует предложить ребенку встречу с психологом (психотерапевтом) для оказания адекватной в данном случае профессиональной помощи.
3. Найти информацию о том, где можно встретиться с квалифицированным психологом по данному вопросу в данной территории.
4. Самому родителю тоже необходимо посетить психолога, а при необходимости пройти курс психотерапевта с целью формирования адекватных взаимоотношений с ребенком.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ВЕДЕНИЮ БЕСЕДЫ С ДЕТЬМИ**

- Первый разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что ваши подозрения не напрасны.
- Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос – такой способ не будет иметь необходимого результата, так как ребенок, ощущая враждебность родителей, ничего не расскажет или же, напротив, совершит рецидив.
- В то же время вам следует говорить уверенно. Это даст ребенку ощущение, что ему есть на кого опереться, что рядом есть доброжелательный любящий человек, который готов прийти на помощь.
- Следует показать ребенку, что несмотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями.
- Конечной целью разговора должна стать договоренность с ребенком о том, что он начнет посещать консультации психолога. Пример: «Мы готовы тебе помочь во всем, ты можешь обращаться к нам в любое время. И все же нам кажется, что тебе стоит обратиться за помощью к специалисту, который имеет опыт решения таких вопросов».