

Депрессия - подростковый суицид

Каждый год в России добровольно уходят из жизни около 20 тысяч детей и подростков. За каждым подростковым суицидом трагическая история любви, предательства, разлуки, верности, измены, обыденные конфликты, ссоры, которые выливаются в трагедию с желанием немедленно как-то наказать обидчика или обратить на себя внимание.

Чаще всего суицидальные попытки подростков спонтанные, не продуманные и не спланированные, а совершенные на высоте эмоций. И часто демонстративные: это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: "Обрати на меня внимание! Пойми меня!"

И крик – нам, взрослым. Ведь они только с виду выросли и ершятся - в психологии это называется "реакция эмансипации", желание быть независимыми. Но именно подростки больше, чем кто-либо, нуждаются в поддержке взрослых. Первая любовь, конфликты со сверстниками, мучительное завоевание статуса в кругу друзей, а тут еще, ссоры с родителями, которые дергают, критикуют, ругают, "не дают свободы". Когда на неудачи жалуется взрослый - близкие откликаются: бедняжка, держись, все будет хорошо. А когда пожаловаться пытается подросток, как часто родители, самые близкие люди, отмахиваются: "Мне бы твои проблемы! Любовь несчастная? Какие глупости! У тебя парней (или девчонок) еще сто штук будет!".

Особый разговор - о подростковых депрессиях. В отличие от взрослых, которые жалуются на подавленное настроение, у подростков она проявляется по-другому. Взрослых должно насторожить, что прежде общительные, они вдруг становятся замкнутыми, одинокими, теряют интерес к прежним увлечениям, начинают плохо учиться. А еще могут "проговориться", мол, жизнь утратила смысл. Это тревожный знак, который подает сам подросток.

Рекомендации:

Если свет померк в глазах и вам очень плохо и больно:

1. Нужно срочно сменить обстановку! (Выйти из квартиры, поехать в гости или еще куда-нибудь).
2. Рассказать о своих чувствах человеку, которому доверяешь.
3. Заручиться поддержкой кого-то и взять его в союзники.
4. Так как суицид - уход от проблемы, лучше попытаться вступить с проблемой во взаимодействие. Например, написать 5-10 вариантов решения проблемы, пусть самых нереальных.
5. Отвлечься - например, устроить танцы или отправиться в поход по магазинам.
6. Вооружившись фломастерами или красками, нарисовать свое состояние (черный взрыв? серые тучи?) А потом дорисовать солнышко и яркие цветы.
7. Громко покричать в ванной, в лесу или на шумной магистрали, побить подушку.
8. Написать письмо обидчику - обо всем, что чувствую. А потом - или отдать ему, или порвать.

У психологов есть совет, который должен стать законом для родителей: подросток заговорил с вами о своем - бросайте мыть посуду, положите телефонную трубку, отложите ВСЕ свои дела, садитесь напротив, глаза в глаза - и слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе. И еще: ребенок, подросток должен знать, что он ВСЕГДА может рассчитывать на вашу поддержку и помощь.