

Как помочь подростку: профилактика суицидального поведения

Подростковый возраст — период бурных перемен: гормональная перестройка, поиск идентичности, давление социума. В 15–20 лет молодые люди особенно уязвимы: проблемы кажутся неразрешимыми, а эмоции — невыносимыми. Задача родителей — вовремя заметить тревожные сигналы и создать безопасную среду. Разберёмся, как это сделать.

Почему возникает риск?

Основные причины суицидальных мыслей у подростков:

- конфликты в семье или со сверстниками;
- травля (в т. ч. кибербуллинг);
- неудачи в учёбе или карьере;
- неразделённая любовь;
- чувство одиночества и непонимания;
- психические расстройства (депрессия, тревожность);
- влияние деструктивного контента в сети («эффект Вертера» — подражание резонансным случаям);
- кризис смысла жизни, отсутствие целей.

На какие сигналы обратить внимание?

Признаки, требующие реакции:

- длительное подавленное настроение (10–14 дней и более);
- высказывания о бессмысленности жизни, «лучше бы меня не было»;
- интерес к теме смерти (поиск в интернете, рисунки, цитаты);
- раздаривание личных вещей, «завершение дел»;
- резкая смена поведения: апатия или, наоборот, эйфория после депрессии;
- самоповреждения (порезы, ожоги), злоупотребление алкоголем/наркотиками;
- изоляция: отказ от общения, потеря интереса к хобби;
- нарушения сна и аппетита.

Что делать родителям: практические шаги

1. Будьте рядом. Даже если подросток замыкается, дайте понять: «Я здесь, я готов(а) выслушать без осуждения». Фразы-помощники:

- «Я вижу, тебе тяжело. Расскажи, что происходит»;

- «Твои чувства важны для меня»;
- «Мы справимся с этим вместе».

2. Слушайте активно. Не перебивайте, не давайте готовых решений. Задавайте открытые вопросы:

- «Что ты чувствуешь сейчас?»;
- «Как я могу тебе помочь?».

3. Создайте атмосферу доверия:

- обсуждайте будущее: мечты, планы, возможные пути их реализации;
- делитесь своим опытом преодоления трудностей (без нравоучений);
- поддерживайте увлечения подростка — это укрепляет самооценку.

4. Нормализуйте эмоции. Объясните, что грусть, злость, страх — естественны. Научите простым техникам снятия стресса: дыхательные упражнения, спорт, творчество.

5. Ограничьте токсичный контент. Вместе настройте фильтры в соцсетях, обсудите опасность «групп смерти» и романтизации суицида. Акцентируйте внимание на историях преодоления.

6. Поддерживайте режим. Регулярный сон, питание, физическая активность — основа психического здоровья. Предложите совместные прогулки или тренировки.

7. Укрепляйте семейные связи:

- вводите традиции (ужины без гаджетов, выходные за городом);
- поощряйте заботу о других (помощь младшим, уход за питомцем) — это даёт ощущение нужности.

8. Обратитесь к специалисту. Не стесняйтесь консультации психолога или психотерапевта. Это не «клеймо», а инструмент поддержки. При острой угрозе звоните на горячую линию психологической помощи или в службу спасения (112).

Чего НЕ делать

- не обесценивайте переживания: «Да ладно, ерунда!», «У других хуже»;
- не сравнивайте с другими: «Вот Петя уже вуз закончил...»;
- не угрожайте и не манипулируйте: «Если ты это сделаешь, я...»;
- не игнорируйте сигналы — даже если кажется, что это «шантаж»;
- не пытайтесь решить всё в одиночку при явной угрозе.