**Профилактика суицида у подростков**

Информация с сайта <https://vk.com/wall-3291025_271439>

От автора: *Комментарий к материалу "Новой газеты" про "группы смерти" для подростков в соцсети Вконтакте*

|  |
| --- |
| Эта мини-статья посвящена теме, вокруг которой уже несколько дней разгораются нешуточные страсти в русском сегменте Интернета: речь о материале Новой Газеты про подростковые группы Вконтакте, которые будто бы подготавливают детей к суициду и пропагандируют его. Я намеренно хочу избежать высказывания какой-либо личной оценки содержания этого материала, для этого есть эксперты. Хочу сказать о другом.  Резонанс, вызванный статьёй, основан на острой тревоге, связанной с темой суицида вообще и суицида детей в частности. Самые уязвимые группы, мгновенно реагирующие на эту тему буквально паникой – родители и члены семей детей-подростков, а также люди, столкнувшиеся в жизни с депрессией и суицидом – сами лично или в окружении. Дальше тревога передаётся подобно вирусу – как любая сильная эмоция, она массово заражает восприимчивых к ней людей. Высокий уровень тревоги невыносим, и его хочется побыстрее снизить. Снизить можно разными способами, один из самых распространённых – через действия. Действия тоже бывают разные, и некоторые из них – например, попытки лично разобраться в хитросплетении этих групп Вконтакте, попытки перекрыть ребёнку Интернет, рыться в личных вещах, что-нибудь запретить на государственном уровне и так далее - могут эффективно снижать вашу личную тревогу, но никак не помогать справиться с проблемой суицидов у подростков.  ***Есть ли какие-то конкретные действия, которые помогут больше? Да, конечно, вот они.***  ***1. Если у вас есть дети подросткового и предподросткового возраста***, или если вы старший в семье, где есть такие дети, или если вы дядя/тётя подростка, или если вы школьный учитель – проверяйте в первую очередь не соцсети и не личные дневники, а качество вашего контакта с детьми. По возможности, честно ответьте себе на вопрос, насколько вы доступны для любых откровений подростка? Насколько он привык откровенно разговаривать с вами? Насколько он или она ожидает от вас понимания? Насколько безопасно вам открываться, насколько вы устойчивы? Не злитесь ли вы, не отмахиваетесь ли, не впадаете ли в воспитательный раж, когда нужно просто послушать?  ***2. Если контакт лично с вами плохой или не очень хороший*** – а так часто бывает, особенно с родителями - убедитесь, что у подростка есть кто-то, с кем этот контакт возможен лучше и полнее. Это могут быть сверстники, другой [взрослый](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/) в семье, старший брат или сестра, учитель, отчим, школьный психолог. Это может быть Интернет и Вконтакте. Очень важно, чтобы подросток не чувствовал себя [одиноким](http://www.psydisk.ru/dvd/resurs/) и брошенным всеми, когда ему плохо. Очень важно, чтобы у него была возможность получать опыт доверительного общения с кем-то ещё, если с родителями это по каким-то причинам не получается.  ***3. Постарайтесь проговорить тему смерти, суицида и самоповреждений***. Будет здорово, если вы предварительно почитаете что-то и сможете разговаривать не с позиции свысока или не с ужасом и паникой, а спокойно, понимая, что подростку может быть очень непросто это проживать и говорить об этом. Внимательно отнеситесь к любым признакам того, что с этой темой у подростка не всё гладко: например, романтизация смерти, депрессивные высказывания, реальный суицид или попытка суицида в окружении подростка, следы самопорезов или рассказы о них, заявления о суицидальных намерениях или мыслях. Даже если вам кажется, что это бравада или демонстрация, всё равно отнеситесь внимательно. Демонстрация – это тоже способ что-то сказать.  ***4. Если такое обнаружится, спросите, есть ли у подростка кто-то, к кому он может с этим пойти, чтобы не быть одному и чтобы его поняли.*** Если такого человека или группы у подростка нет, подумайте, как вы лично можете это изменить. Это не всегда будет означать, что вам нужно стать для подростка таким человеком. Заслужить доверие не так-то просто, тем более, если уже есть проблемы. Но существуют и другие решения. Из тех способов, которые приходят мне в голову – можно дать телефоны горячих линий для детей или оплатить какое-то количество встреч с детским психологом или психотерапевтом. Обязательно уточните, что с вашей стороны это не будет желание «исправить» подростка, что он или она сможет ходить на эти встречи сам, обсуждать любые темы и обязательно станет полегче. Хочу особо акцентировать, что это не должен быть психиатр, потому что по существующей в России практике такого подростка сразу поставят на учёт, что не всегда улучшает ситуацию.  ***5. Важно избегать любых контролирующих или ограничивающих действий.*** Дайте понять, что вы хотите помочь, но не будете вторгаться, хотя вам очень тревожно. Любые поступки, направленные на ограничение свободы, воспринимаются как агрессивные и могут ухудшить ситуацию, потому что подрывают и без того хрупкое доверие подростков и даже могут толкнуть их к решительным шагам (изоляция – один из факторов риска суицида). Кроме того, если дети будут видеть в вас опасных врагов, то помочь себе точно не дадут.  ***6. Просвещайтесь и образовывайте себя, узнавайте новое.*** Не нужно атаковать группы про китов и разбираться в шифрах, не нужно призывать запретить весь интернет. Лучше читайте про подростковые суициды, про факторы их риска, про профилактику, про психологию подросткового возраста и способы восстановить нарушенный контакт. Эта информация сейчас доступна всем, спасибо науке и Интернету. Если уже есть проблемы - ищите программы по профилактике суицида, которые действуют в вашем городе, ищите специалистов по работе с подростками, разыскивайте психологические группы, узнавайте телефоны горячих линий.  ***7. Будьте всегда доступны для ваших детей, не отмахивайтесь от любой ерунды, которой им захочется с вами поделиться.*** Если они будут делиться ерундой, то придут и рассказать важное. Не теряйте из виду детей, которые не живут с вами, будьте для них на расстоянии протянутой руки. И пусть всё, связанное с темой этого комментария, никогда не станет для вас и для них актуально. |