**Как понять, что подросток хочет совершить суицид.**

Директор Центра социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост» Юлия Дерягина на пресс-конференции в честь Всемирного дня психологического здоровья рассказала журналистам, как можно понять, что у подростка есть суицидальные наклонности и как ему помочь побороть их.

Сегодня именно подростки входят в группу риска совершения самоубийств, поскольку их психика ещё формируется и они не обладают достаточной уравновешенностью. Как говорит Юлия, подросток прежде всего импульсивен и радикален в своих мыслях и суждениях, поэтому он может решиться на такой шаг.

*«Подростки как правило не говорят родителям напрямую о подобных намерениях или желаниях. Они сообщают об этом завуалированно, косвенно. Например, через свою страницу в соцсетях», — говорит Юлия.*

Вотмаркёры из соцсетей, которые могут указать на скрытое желание подростка свести счёты с жизнью:

— Мрачная, готическая или чёрно-белая фотография на аватаре.

— Депрессивные, угнетающие посты на стене.

— Такая же тяжёлая, грустная музыка в аудио, которую он слушал или лайкал.

— Статусы и надписи в стиле «жизнь удалась» или «как я всё ненавижу» могут быть одинаково тревожными звоночками.

В качестве примера Юлия привела случай из своей практики, когда наблюдаемая девочка, у который были скрытые намерения суицида, поставила на аватаре своей страницы чёрно-белую фотографию Иосифа Бродского, который совершал «затянутое самоубийство», намеренно куря по несколько пачек сигарет в день и выпивая много кофе, хотя врачи ему это запрещали. После разъяснительного разговора подросток сменил фотографию на, казалось бы, хорошую и светлую жизнерадостную картину, но вот только вскоре специалисты центра выяснили, что она была нарисована художницей, которая свела счёты с жизнью.

*«Очень часто при работе с такими ребятами понимаешь, что они склонны к нигилизму. Как правило, при разговоре они сводят всю жизнь человека к биохимии организма и реакции гормонов и веществ в мозге, попросту отказывая человеку в собственно человечности и морали. Так они оправдывают своё желание совершить самоубийство», — подчёркивает Юлия.*

Событиями, которые могут спровоцировать ребёнка на такой шаг, могут стать какие-то резкие эмоциональные потрясения:

— переезд с одного места жительства или смена школы, поскольку подростку гораздо сложнее сменить привычное общество и влиться в новое, где его могут затравить;

— потеря близкого человека;

— долгая болезнь родственника, когда ребёнок своими глазами наблюдает, как постепенно угасает тот, кто ему небезразличен;

— развод родителей либо нездоровая атмосфера в семье, когда родители постоянно ссорятся друг с другом;

— наркозависимость ребёнка или кого-то из его родных;

— любой вид насилия, будь то психологический, физический или тем более сексуальный;

— проблемы в школе и в учёбе;

— расставание с кем-то, кто небезразличен подростку.

При этом руководитель «Форпоста» отмечает, что сегодня, как бы это было парадоксально не звучало, в группе риска находятся прежде всего дети из благополучных семей, которые хорошо учатся, ходят в секции и кружки. А вот неблагополучные подростки наоборот проявляют большую стойкость и жизнелюбие.

Для того, чтобы помочь подростку, нужно вовремя зафиксировать его скрытые сигналы о желании совершить суицид и поговорить с ним. Нужно выказать ему поддержку, а при необходимости обратиться к специалисту. Но ни в коем случае нельзя унижать ребёнка, относится к его поведению и намерениям с пренебрежением или тем более говорить что-то вроде «А давай попробуем?». Подобные действия могут лишь спровоцировать импульсивного тинейджера.

*«Существует устойчивый миф, что если вы куда-то обратитесь за помощью с такой проблемой, то ребёнка будут ставить на учёт. Это действительно миф, никто никого никуда не поставит, психолог или психиатр только поможет вам», — говорит директор центра «Форпост».*

Но Юлия также предупреждает, что скрытую подростковую депрессию очень сложно обнаружить и нельзя принимать её за некий жизненный стоицизм или думать, что подросток просто «перебесится» и всё само пройдёт. Одним из сигналов такой депрессии может стать резкое изменение поведения у ребёнка, различные травмы и порезы, появляющиеся на теле и фразы от подростка в духе «Лучше бы я умер», «Как меня всё достало» и т. д.

Существуют телефоны доверия для детей и подростков ([8-800-300-83-83](tel:8-800-300-83-83) или [371-03-03](tel:371-03-03) или [8-800-2000-122](tel:8-800-2000-122)), но как правило, современной молодёжи проще написать куда-то, чем звонить и разговаривать, поэтому в соцсетях открыты «филиалы» телефонов доверия, которые помогают подросткам.

Материал взят с сайта Уполномоченного по правам ребенка в Свердловской области