

## Как реагировать на разговоры о суициде и что делать родителям

Самоубийство - третья по значимости причина смерти среди подростков в возрасте от 15 до 19 лет.

Вопрос. Подросток угрожает покончить жизнь самоубийством. Насколько всерьёз стоит воспринимать эти слова? Он действительно может это сделать?

Ответ. Попытка суицида ребёнка — это страшно, здесь невозможно справиться без специалиста.

Если ребёнок говорит о том, что хочет покончить с собой, у этого сообщения могут быть два посыла: «Помоги, мне плохо, я в отчаянии» и «Обрати на меня внимание».

В первом случае важно отследить и вовремя распознать признаки депрессии: потеря аппетита, плохой сон, отсутствие интереса к тем увлечениям, которые раньше приносили удовольствие, самоповреждения — порезы, наказания голодом, выдёргивание ресниц и бровей. Но, как правило, дети редко делятся такими мыслями с родителями. Подростковый возраст — это период, когда родителей свергают с пьедестала, а значимой группой становятся сверстники.

Второй посыл встречается чаще. Здесь нужно понять, что именно ребёнок пытается донести. Возможно, ему не хватает вас или, наоборот, — границ, которые вы должны установить. Многие подростки думают о смерти, это нормально, но стоит понять, какой реакции он ждёт конкретно от вас. В таких случаях нужно обращаться к психологам (можно сначала без ребёнка), чтобы понять, где и в каких местах он вас не чувствует как родителя. Как опору и тыл, как безопасную фигуру.

Если, не дай бог, вы видите ребёнка, который прямо сейчас собирается совершить попытку суицида, то важно в первую очередь сказать, что вы очень любите его, что он для вас очень важен. И что это будет дикая боль, что вы очень хотите, чтобы он продолжал жить. Не должен жить, потому что вы так сказали, а вы именно просите и больше всего на свете хотите этого. Затем нужно обязательно обратиться к психотерапевту.

Клинический психолог Анна Боева

Источник

[https://mel.fm/vopros\\_-\\_otvet/6413270-mel\\_question19?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fzen.yandex.com](https://mel.fm/vopros_-_otvet/6413270-mel_question19?utm_referrer=https%3A%2F%2Fzen.yandex.com)