**«Мама, ты дура!» Какие знаки подают дети в шаге от суицида**

Статья из газеты: [Еженедельник "Аргументы и Факты" № 16 17/04/2019](http://www.ural.aif.ru/gazeta/number/40346)

Анна Малахова - об истоках суицидального поведения подростков и розовых волосах в интервью URAL.AIF.RU.

*На минувшей неделе в Екатеринбурге полицейские остановили 11-летнюю девочку, собиравшуюся сделать последний шаг. К счастью, взрослые оказались в нужное время в нужном месте…*

**Рада Боженко, «АиФ-Урал»: Анна Владимировна, говорят, что поводом послужили плохие отметки и какая-то ссора. Получается, что столь незначительный на наш, взрослый, взгляд повод может привести подростка в отчаянье?**

**Анна Малахова:** Подросток, не устаю это говорить, очень-очень сложный человек. С одной стороны, физически, социально это взрослый, и требования к нему высокие. А с другой стороны, психологически это ещё ребёнок, но… активно пытающийся считать себя взрослым. И реакции у подростков детские, соответственно, не всегда продуманные, не всегда понятные. Они, например, не совсем понимают, что такое смерть, не очень понимают, что будет после неё. С их точки зрения данное действие – это и разрешение текущей ситуации (как у взрослых), но это ещё и способ привлечь к себе внимание, крик души.

Так вот, маловероятно, что ситуация, о которой вы говорите, произошла, как гром среди ясного неба. Вряд ли небо было ясное. Скорее всего, были какие-то внутренние психологические, семейные проблемы, которые до этого требовали разрешения. По сути, ребёнок сказал: «Нужно что-то делать!»

**- То есть ссора – это всего лишь триггер?**

- Да. Сегодня, если говорить о суицидальном поведении, в детской психиатрии происходят серьёзные изменения. Статистически достоверная информация: среди подростков Свердловской области выросла первичная заболеваемость и распространённость по аффективной патологии (по сути, это депрессии), по поведенческим синдромам (это в том числе суицидальное поведение и отклоняющееся поведение, например, агрессия) и по соматоформным расстройствам (неврозоподобные расстройства, проявляющиеся огромным количеством соматических заболеваний). С одной стороны, это объясняется тем, что мы проводим диспансеризацию 14-летних подростков и стараемся таких детей «выцеплять». Но, с другой стороны, мы приближаемся к мировым показателям. Мировая психиатрия говорит об очень высокой распространённости среди подростков депрессии, тревоги пограничного уровня, причём внешне всё это может ярко не проявляться. (У нас до определённого времени на такое просто не обращали внимания.) Эти состояния требуют минимального вмешательства, чаще всего не медикаментозного, они требуют… возможности поговорить. Иными словами, подросткам просто нужно кому-то рассказать о том, что «что-то происходит не так», и обсудить, что с этим «что-то не так» можно сделать. «Научите меня, что делать, если я расстраиваюсь», «Научите меня, что делать, если мне предстоит сдать экзамен и я по этому поводу беспокоюсь»… Они просят, требуют научить, а взрослые относятся к этому не очень внимательно.

Не так давно на одном информационном портале был размещён пост девочки, которая писала: «Мы все в телефонах, потому что вы не обращаете на нас внимания». Огромное количество комментариев от взрослых меня поразили! Очевидно, они не понимают, что ребёнок транслирует ситуацию, которая происходит в нашем обществе, в подростковой среде. А ведь, по сути, девочка обращается: «Поговорите с нами!»

Повторюсь, по соматоформным, по аффективным расстройствам часто достаточно просто общения. Не обязательно с родителем, и не всегда с родителем, потому что не всегда подростки могут рассказать, что происходит в их душе, именно родителям.

**К кому идти?**

**- Но ведь на пусть и не ярко выраженные симптомы первыми должны обращать внимание именно родители. Разве нет?**

- И родители, и школа. Есть общепринятые признаки: нарушение успеваемости, изменение мотивации к обучению, когда не хочется учиться, заниматься тем, что раньше нравилось, стремление к уединению, нарушение сна, аппетита. Всё то, что выбивается из «общей картины» вашего ребёнка. Вы же знаете своего ребёнка, поэтому можете заметить, например, нарушение сна. Может быть, за этим ничего и не стоит, но вполне возможно, что это серьёзный предвестник того, что происходит. В первый день депрессии ребёнок не говорит: «Я хочу себя убить», до этого нужно дожить, для этого нужно «созреть».

С моей точки зрения в средствах массовой информации неправильно построена политика в отношении суицидов. То есть произошло ЧП – всполох, а потом всё затухает. Продолжения – почему это произошло и что нужно делать, чтобы такого не происходило, – нет. Но ведь подростки отслеживают информацию и, получается, видят исключительно сам факт. И не видят «подсказок», что нужно делать, чтобы избежать трагичной ситуации.

С ними никто не говорит, куда можно пойти, с кем можно обсудить сложную ситуацию. Да и с институтом школьных психологов у нас большая проблема. Я слышала соответствующие отзывы от своих детей, от племянницы, а в минувшем январе лично встретилась со школьным психологом в связи с произошедшим подростковым суицидом… И была поражена! Честно скажу, если бы я была ребёнком, я бы к ней ни за что не пошла. Я и взрослая никогда не пойду к этому человеку.

Поэтому, казалось бы, чего проще - пойти со своей проблемой к школьному психологу? На деле же это оказывается самым сложным. Во-первых, зачастую это люди не профессиональные. Во-вторых, вся информация моментально расползётся по школе.

**- Пресловутое «зависание» подростков в социальных сетях – повод для беспокойства?**

- Это не плохо и не хорошо. Это веянье времени. Плохо, если подросток живёт только в социальных сетях. Если же он находит время и для общения во «внешнем» мире, ситуация нормальная. Другое дело, что дети зачастую компьютерно безграмотны, а потому дают возможность недоброжелателям манипулировать ими, оскорблять их. О кибербуллинге дети родителям тоже не говорят, а между тем по распространённости кибербуллинга Россия в числе первых. Причём его жертвами чаще всего становятся именно 11-летние, то есть в раннем возрасте у ребёнка идёт закладка неблагополучного психологического фона, с которым он пытается самостоятельно справиться.

**- Школьные конфликты сегодня также плавно перетекают в кибербуллинг…**

- Совершенно верно. При этом про его профилактику с детьми также никто не разговаривает. А в 11 лет об этом говорить уже поздно, разговаривать надо с шести-семилетними, тем более что они уже знакомы с технологиями, с планшетами, со смартфонами. При этом они ещё готовы слушать. А вот в 11-лет… Они уже сами «всё знают», «всё умеют». Но ведут-то себя открыто, как дети! Они выкладывают про себя всю информацию, они доверчивы – это, как правило, ни к чему хорошему не приводит.

**Кто в группе риска?**

**- Анна Владимировна, нанесение себе порезов, ран – это тоже из серии серьёзных предвестников?**

- Да, но это уже явное проявление того, что ребёнку, мягко говоря, не очень хорошо. По всем международным параметрам, самоповреждение – это суицидальное поведение, путь и без достижения цели. Сами же дети по-разному объясняют, для чего они это делают. Кто-то для того, чтобы почувствовать себя живым. Кто-то для того, чтобы уменьшить психологическую боль. Но факт остаётся фактом: они это делают для того, чтобы изменить своё психическое состояние.

При этом родители обычно этого не видят, потому что дети начинают носить одежду с длинным рукавом. Если ребёнок ходил дома в футболке, не стеснялся раздеваться на пляже и вдруг перестал это делать, стоит обратить на это внимание.

**- Можно ли говорить о группе риска в отношении суицидального поведения? Мне почему-то кажется, что это дети, склонные к рефлексии.**

- В каких случаях, согласно эпидемиологическому исследованию, чаще всего наблюдается суицидальное поведение? Это прежде всего дети из высокотревожных семей, где высокотревожные родители, высокий уровень требований. И, да, это мыслящие дети, с сохранным интеллектом, понимающие, что с ними что-то происходит не так.

**- Знаю, что родители порой до последнего не хотят думать о том, чтобы обратиться с ребёнком к психиатру. И, что греха таить, относятся к психологическим проблемам своих детей, как к чему-то несерьёзному.**

- Скажу больше, многие родители относятся к подросткам, как к собственности: он должен делать, как я, думать, как я. Но ребёнок – это самостоятельный, самодостаточный человек! Он может думать, видеть, реагировать по-другому. И задача взрослого – принять это. Если налаживать контакт с ребёнком в этом ключе, он однозначно оценит уважение к себе. И ему будет легче рассказать родителям, что с ним что-то не так.

Родители должны воспринимать ребёнка как отдельную самостоятельную личность, с не всегда понятными для взрослого реакциями. И с уважением относиться к этим реакциям.

Что же касается психиатрии, то стигматизация в обществе однозначно есть, но мы с этим работаем, стараемся больше общаться с родителями. И результат виден. Сами родители говорят, что наша детская психиатрия поменялась. Знаете, к нам часто приходят подростки, даже после разовых консультаций, и говорят: «Спасибо, что выслушали». Смотришь, а уже и волосы нормального цвета, не розовые, и юбка скромнее, и колготки не рваные. Всё по-другому. Так что иногда, повторюсь, достаточно подростка просто выслушать.

Розовые волосы когда-нибудь станут лишь воспоминанием и поводом для того, чтобы в 30 лет выложить в соцсети свою подростковую фотографию. Фото: [pixabay.com](https://pixabay.com/)

**- Кстати, о розовых волосах и других внешних проявлениях эпатажа. Это за гранью нормы?**

- Нет. Это вариант, во-первых, эмансипации: то есть это желание показать родителям, взрослым – я самодостаточный. Во-вторых, это поиск самоидентификации – у каждого он разный. А в третьих, я обычно говорю родителям: «Да, у него розовые волосы, он в странной одежде, но он не уходит из дома и не употребляет наркотики, а ведь именно таковы крайние варианты проявления эмансипации». Розовые волосы когда-нибудь станут лишь воспоминанием и поводом для того, чтобы в 30 лет выложить в соцсети свою подростковую фотографию. Я, кстати, сохраняю подобные фотографии и посты, чтобы можно было показать их родителям и сказать: «Это не то, на что вы должны обращать внимание». Ничего страшного, они потом перекрасятся.

**На что имеют право?**

**- Не так давно я встретила выражение писателя, педагога Ирины Лукьяновой: «Основная миссия родителя подростка – стать ему не нужным». Вы с этим согласны?**

- Мне, конечно, трудно судить без контекста. Но если говорить в социальном смысле, то ребёнок должен учиться жить без нас, ведь, в конце концов, когда-нибудь нас, родителей, не станет. Другое дело, как мы его этому учим? Да, мы не должны жить жизнью ребёнка, она у нас должна быть своя, как и у подросшего ребёнка. Мы можем давать советы, если ребёнок об этом попросит, мы можем оказывать поддержку, в том числе и материальную. Только в таком случае ребёнок научается жить сам, а просто «выставить его за дверь» в 15–16 лет – это неправильно. Но психологически родитель всегда должен быть с ребёнком! Он должен всегда, в любом возрасте чувствовать и понимать: есть на земле люди, которые его однозначно примут. Это и есть психологическая поддержка.

**- Пока ребёнок с нами, никто не отменял родительский контроль. Где грань допустимого и недопустимого? Я, например, знаю подростков, которых матери тотально контролируют: читают переписку в социальных сетях, проверяют карманы, мониторят друзей.**

- По большому счёту, ещё до подросткового возраста нужно суметь установить такие отношения, при которых ребёнок сам захочет рассказать родителям о том, что что-то происходит. А читать переписку… Это точно не мой вариант. Я могу знать, на каких сайтах сидит мой ребёнок, в каких сетях он общается, могу знать его друзей, знакомиться с ними, встречаться, общаться, но заходить в личное пространство я бы не стала. Хотя я знаю родителей, которые всё контролируют, читают переписку и в некоторых случаях это им помогает узнать ребёнка ближе. Другое дело, насколько они пользуются этим. Понимаете, можно знать, с кем твой ребёнок переписывается, знать, что у него любовь, что он нецензурно выражается в социальных сетях, но при этом держать дистанцию наблюдателя. Можно «как бы между прочим» разговаривать с ребёнком на темы, которые тебе отрылись. Но диктовать, активно менять ребёнку курс его жизни не стоит.

**- То есть у подростка должно быть право на личное пространство?**

- Безусловно. И не только у подростка, но и у маленького ребёнка. Так же, как и право на своё мнение. Когда ребёнок шести-семи лет кричит: «Мама, ты дура!», многие родители очень расстраиваются. Хотя просто надо научить его, ещё до подросткового возраста, правильно формулировать свои чувства, своё мнение, например: «Я сержусь, потому что ты мне запрещаешь делать то-то и то-то», «Я сержусь, потому что ты рано укладываешь меня спать». Этому надо учить, иначе они дорастут до 18 лет и всё ещё будет: «Мама, ты дура!»

Подростковый возраст не сваливается, как снег на голову, он наступает постепенно. На то мы с вами и родители, законные представители несовершеннолетнего, чтобы понимать: этот возраст наступит. И то, что мы закладываем сейчас, когда-нибудь нам либо поможет, либо...

**«Что происходит?»**

**- Мы с вами говорили о неэффективности школьных психологов. Но ведь и педагоги, по моим наблюдениям, не имеют настороженности к психологическим проблемам учеников, воспринимая отклонения в поведении просто как вызов.**

- Бывают прекрасные педагоги, тонкие, неравнодушные, умеющие слышать, чувствовать и понимать. К таким и дети тянутся. Но чаще всего, да, у нас нарушение поведения воспринимается как вызов учителю, как начало противостояния. Хотя, может быть, стоит просто поговорить с ребёнком с глазу на глаз. Причём не в ключе «почему ты это сделал?», а с позиции «что происходит? Я готова тебя выслушать». Понимаю, что это не всегда возможно, что учителя тоже люди, которые устают, у которых большие нагрузки. Но… у кого-то же получается.

[**Школьницы Екатеринбурга массово обращаются к психиатру**](http://www.ural.aif.ru/health/situation/shkolnicy_ekaterinburga_massovo_obrashchayutsya_k_psihiatru)

К сожалению, школа у нас зашорена в рамках стандартов. В этом году, например, за консультацией обращается очень много (такой поток обращений у нас впервые) девочек из девятых и одиннадцатых классов с тревогой по поводу грядущих экзаменов. Почему? Что происходит? Все как одна говорят: «Нас накручивают. И я не одна такая, нас в классе много, просто я до вас дошла». И хорошо, что дошла, что мы имеем возможность обсудить её состояние. А что тянется за тревогой? Снижается успеваемость, не хочется учиться, не хочется в школу ходить. То, что девочки (пока только они) стали активно просить психологической помощи, это позитивный момент. И знаете, мы сидим, разговариваем, и им не хочется уходить. Им просто нужно психологическое сопровождение на два-три месяца, для того чтобы пройти этот этап и научиться правильно жить со своей тревогой.

**ДОСЬЕ**

Анна Малахова родилась в Свердловске в семье врачей. Окончила с красным дипломом Уральскую государственную медицинскую академию (ныне УГМУ), интернатуру по психиатрии. Кандидат медицинских наук. Вся профессиональная жизнь связана со Свердловской областной психиатрической больницей. С 2010 года – заместитель главного врача. Заведующая филиалом «Детство». Главный детский психиатр Екатери