

## **«Киты ни при чём!»: что делать родителю, когда все вокруг паникуют**

**Психолог Катерина Дёмина — об истинных причинах подростковых суицидов**

Мы любим говорить, что обилие информации вокруг упрощает получение знаний. Но и тревог тоже. Современный родитель не успевает разобраться с одной «страшилкой», как ему тут же начинают рассказывать о другой. Что с этим делать, чтобы не сойти с ума, и о чём действительно стоит беспокоиться, рассказывает практикующий семейный психолог Катерина Дёмина.

Время от времени на беззащитные души и уши родителей обрушивается какая-нибудь очередная «Шок! Сенсация! Спасите детей!» — в общем, дезинформация. Нас призывают бдеть, следить, обращать внимание и не проходить мимо. То вредоносные игры в телефонах, то жвачки с вирусом СПИДа, теперь вот до китов с единорогами добрались.

«Проверьте, нет ли у вашего ребёнка изображений китов и единорогов, это прямой путь к суициду! Не стоит ли у него на будильнике время 4.20? Ваш ребёнок под угрозой!».

Да и ваша жизнь, что уж говорить, постоянно под угрозой. Вероятность быть сбитым на автобусной остановке джипом помощника депутата выше, чем поддаться на уговоры о совместном самоубийстве. Со всех сторон льётся: «детей уводят со школьного двора, увозят, вовлекают в секты, мама-мы-все-умрем, а-а-а»!

Да, умрём. А перед этим превратим цветущую Землю в вонючую помойку, называя это «промышленным прогрессом». И подросткам бывает настолько невыносимо в нашем мерзком взрослом мире, что они добровольно отказываются в нём находиться.

### **«Синий кит»: что мы знаем об игре, подстрекающей подростков к суициду**

Люди, которые роются в аккаунтах и соцсетях своих детей, отнимают телефоны и компьютеры, чтобы ребёнок не мог присоединиться к этой богомерзкой группе во «ВКонтакте», — вы понимаете, что тем самым как раз и толкаете их в пропасть?

Мне пишут озабоченно «она стала всем врать», а потом доверительно рассказывают, что перетряхнули её шкаф, тумбочку, все сумки, искали сигареты и «криминал». Конечно, она будет вам врать! Мальчишка (14 лет) попробовал обсудить с отцом вопросы контрацепции, был бит и заперт, все гаджеты отняли — как вы думаете, что его привело на крышу многоэтажки? Неужели паблики с китами?

Прекратите панику. Никакие киты и единороги не могут заставить человека сделать шаг в бездну, если у него есть друзья, дом, где его любят и ждут, какие-то планы и надежды

Если каждое воскресенье вы едете кататься на лыжах, а потом пьёте чай с плюшками, если у него есть младшая сестра, которая пишет трогательные «Ты мой лутший брад!».

Если папа, который, конечно, требует учёбы, но несёт всё равно её на руках, когда подвернула ногу на катке. Это и есть страховочная сетка, а вовсе не замок на двери в комнату и не решётки на окнах.

Все случаи суицидов, что мы разбирали и наблюдали, были связаны с какой-то серьёзной бедой, с душевным надрывом, с долгое время игнорируемыми проблемами в семье или внутренней жизни ребёнка. Не бывает так, что «всё было чудесно-прекрасно-весело, а потом он прочёл ужасный текст и вышел в окно». Должно было пройти несколько месяцев мучений, слёз, тоскливого сидения на полу с выключенным светом, попыток задавать вопросы: «Я что, правда, урод?». Сначала он отворачивается лицом к стене и глухо говорит: «Зачем ты вообще меня родила, такого козла?». Сначала она яростно рыдает «Почему все люди как люди, одна я — тупая корова?».

Вот если это всё пропустить, если устраивать скандалы из-за двоек и не той длины юбки, если обзывать дочь проституткой, а сына — жалким чмошником, если орать «сначала заработай, а потом голос будешь поднимать!», отнимать личные вещи, запирают от друзей, требовать, чтобы он стал тем, кем вы придумали... Тогда — да, тогда он начнёт искать выход. И найдёт его.

**«Самоубийство — способ показать миру, что я управляю своей судьбой»**

**Психолог Катерина Дёмина — о пропасти непонимания между взрослыми и детьми**

Трагическая история гибели подростков в Пскове заставила многих родителей в очередной раз испытать страх за своих детей. Кажется, они всегда рядом и под контролем, но на деле — происходящее в голове подростка не может контролировать даже он сам. Психолог Катерина Дёмина объясняет, как подростки пытаются справиться со своими проблемами и с чем могут быть связаны возникающие у них мысли о самоубийстве.

Так страшно за детей на самом деле. Быть родителем — это балансировать постоянно между тревогой, яростью и краткими моментами покоя и умиления. Когда дети маленькие — умиления больше, покоя меньше. Но с подростками ты постоянно чувствуешь себя то на вулкане, то этим самым вулканом.

Мы практически не можем их контролировать после семи лет: они ходят везде сами, свободно шарят в интернете, играют в какие-то чудовищные, как нам кажется, сетевые игры. Если вам дороги жизнь и рассудок, лучше не заглядывать в их переписку «ВКонтакте». Тексты и картинки шокируют даже совсем не впечатлительных людей.

И ещё они отчаянно жаждут внимания, славы, популярности. А чё, Пушкину можно, а нам нет? Да, я живу в занюханном, развалившемся, нищем провинциальном городке, да, я ничего не умею и перспектив никаких, зато у меня 500 подписчиков. Потому что я выложил видео, как прикольно носится кошка с подожжённым хвостом. Да, кошку было жалко, но, когда я смотрел на счётчик, внутри становилось тепло и как будто надувался прекрасный переливающийся шар. Я знаменит!

Распалась связь времён, сказал поэт очень давно. Мы переживаем странное, какое-то смутное и разреженное время, как обморочный сон, как бред с галлюцинациями при высокой температуре.

Нам кажется, что никогда ещё дети не были так отделены от родителей, а родители — друг от друга, от друзей, от смысла в жизни

Как будто Волан-де-Морт одержал окончательную победу и захватил наш мир маглов. Всё вокруг выглядит серым, унылым, бессмысленным.

Подросткам тяжелее всего. Их маленькие мозги залиты половыми гормонами, и префронтальная кора (от работы которой зависят такие важнейшие функции, как способность предвидеть последствия своих поступков, контроль над импульсами, совесть, эмпатия) практически ничем не управляет.

Настроение колеблется между «убить себя/убить всех/хочу к маме на ручки/убейте меня кто-нибудь»

Мысли текут как сквозь вату, решение простейших задач вызывает невообразимые страдания.

А тут эти ещё — родители и учителя. Всё время чего-то хотят, требуют, рассуждают о будущей взрослой жизни, поучают, ругают, наказывают, могут даже избить. Я никому не нужен, никто меня не любит.

В депрессии у человека очень сильно сужается поле зрения. Все хорошее, что было, чем питалась душа, что поддерживало на плаву, одним махом обесценивается и исчезает. Кажется, что ничего хорошего в жизни не осталось, да и не было его никогда. Мама никогда не любила, папа никогда не помогал, никто не дарил мне подарков, не хвалил и не обнимал. Поцелуй дементора: Роулинг, сама пережившая несколько тяжелейших депрессивных эпизодов, описала это переживание максимально точно.

А что родители? Почему они-то ничего не замечают, не предпринимают?

Как правило, подростковый возраст у детей совпадает с кризисом среднего возраста у родителей: примерно в 25 лет они родили ребёнка, сейчас ему 15, им 40 — самый разгар. Становится понятно, что миллионером мне уже не стать, мисс или даже миссис Вселенная — тоже, кругом разруха, денег нет, зарплату задерживают, все дорожает, кроме водки. В телевизоре какое-то натужное и полубезумное веселье. Куда и как дальше жить — вообще никто не знает, а если и знает, то нам не говорит.

Тревога, разочарование, обида на мир, депрессия или запой. Не до детей, которые как будто тендер на поставку неприятностей выиграли

И ещё огромное количество не диагностированных, а значит — не леченных психических заболеваний как у детей, так и у взрослых.

Фантастическая, каких-то титанических масштабов инфантилизация населения, выраженная в колоссальном количестве предложений «Отвлекись-развлекись-закинься, только не думай о жизни». Чем глубже разрастается кризис в экономике страны, тем гуще улицы уставлены рекламами кредитов, микрокредитов, кредитов без поручителей и документов, игровых клубов, смесей и веществ для улёта в волшебную страну грёз... Все вместе они транслируют и взрослым, и детям одну убийственную идею: от тебя ничего не зависит, ты всё равно ничего не сможешь изменить в своей жизни, так что не парься, оторвись по полной.

В таком раскладе самоубийство — это единственный, пусть и демонстративный способ показать миру, что я управляю своей судьбой. Пусть даже и на одну секунду.