

Рискованное поведение подростков: что делать?

Интернет-зависимость



Интернет-зависимость – это явление, которое в последние годы приобрело поистине впечатляющий размах. Особую опасность представляет она для детей и подростков, ведь им гораздо сложнее самостоятельно справиться с влечением и вовремя остановиться в своём пристрастии к онлайн-жизни.

Интернет сам по себе не является хорошим или плохим – это просто часть окружающего нас мира, во многом полезная и нужная. Являясь неисчерпаемым источником информации, интернет привлекает детей возможностью узнать и увидеть всё что угодно. Любопытный ребёнок стремится получить как можно больше: общения, игр, мультфильмов, развлечений – и потому много времени проводит в виртуальном пространстве, зачастую в ущерб реальной жизни. Социализацию и общение со сверстниками заменяет фактически одностороннее онлайн-общение. Активным играм на свежем воздухе всё больше детей предпочитают сетевые игры. Иногда поиск новой информации становится буквально навязчивой идеей.

Интернет-зависимость называют аддикцией, т.е. отклонением в поведении, при котором у человека нарушается чувство реальности, теряется ощущение времени, утрачивается критическое мышление, ограничивается руководство своими поступками. Ребёнок становится менее активным, нарушается цикл сна и бодрствования. Наступает

психическая и физическая зависимость. Механизм её формирования очень схож с никотиновой, алкогольной и наркотической, хотя при интернет-зависимости нет прямого действующего вещества. Это не химическая, а исключительно психическая зависимость, влияющая, впрочем, на те же рецепторы в центрах удовольствия.

Как ни прискорбно, интернет-зависимость сейчас наблюдается даже у малышей-дошкольников. Наверняка среди ваших знакомых найдутся дети, умело использующие планшет родителей или даже обладающие собственным. Это ведь так удобно: отвлечь малыша, включив ему развивающий мультимедиа или полезную игру. Между тем, перекладывая на электронные девайсы функции развлечения и воспитания детей, родители сами строят основу будущей интернет-зависимости.

У школьников подросткового возраста зависимость от интернета может говорить также о наличии психологических сложностей – нереализованности в кругу общения, проблемных отношений в семье, сложностей с учёбой, от которых подросток прячется в более успешной виртуальной жизни.

Признаки интернет-зависимости

Не стоит, впрочем, диагностировать интернет-зависимость у каждого ребёнка, получившего доступ в Сеть. То, что современные дети некоторое время проводят онлайн и черпают информацию из интернета, – это нормально. Всё-таки мы живём в век цифровых технологий, и многие процессы действительно проще и удобнее осуществить виртуально. Если поведение ребёнка не изменилось, успеваемость в школе не ухудшилась, настроение и самочувствие хорошее – причин для тревоги нет.

Когда же стоит беспокоиться:

- если ребенок стал проводить за компьютером больше времени, чем прежде;
- если виртуальное общение стало для него важнее, чем реальное – он пропускает школу, перестал выходить во двор и т.д.;
- если наблюдаются нарушения сна, аппетита, изменение привычного режима;
- если ребёнок стал склонен к частым перепадам настроения, неадекватно (агрессивно) реагирует на просьбу выключить компьютер;

- если при невозможности быть онлайн он тревожен, угнетён, постоянно вспоминает о делах;
- если ребёнок неохотно рассказывает или вообще скрывает, чем занимается в сети, что ищет, во что играет.

Для детей наиболее характерны три формы интернет-зависимости:

- игровая зависимость – пристрастие к онлайн-играм;
- зависимость от соцсетей – пристрастие к виртуальным знакомствам и общению онлайн, постоянное общение в форумах, чатах, социальных сетях в ущерб живому общению;
- навязчивый веб-сёрфинг - хаотичные переходы с сайта на сайт, без конкретной цели.

Как бороться?

Как и любую болезнь, интернет-зависимость проще не допустить, чем потом лечить. Поэтому лучше всего заниматься профилактикой, а именно:

- не оставлять без внимания первые этапы знакомства ребёнка с интернетом: поговорить, объяснить основные правила онлайн-жизни, обратить внимание на возможность использования Сети для обучения и саморазвития;
- установить чёткие рамки пользования интернетом (только постарайтесь обойтись без запретов – их-то как раз больше всего хочется нарушать, лучше просто регламентировать время нахождения в сети);
- не упускать из виду активность ребёнка в соцсетях. Причём не обязательно устанавливать слежку и тотальный контроль – достаточно "зафрендиться", регулярно просматривать обновления его странички, участвовать в обсуждениях. Вы же современные родители современного ребёнка!

очень важно, чтоб в жизни ребёнка было много увлечений и активностей, которые занимали бы его время и были по-настоящему интересны. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

Если всё же проблема интернет-зависимости уже возникла

Первым и самым важным шагом является установление так называемого родительского контроля. Это специальный софт, с помощью которого можно контролировать, как долго ребёнок сидит в Интернете, какие сайты посещает, что делает. Более того, программы родительского контроля способны не только информировать родителей о деятельности ребёнка, но и регулировать время его нахождения в Сети, блокировать те или иные сайты или устанавливать допустимую продолжительность работы на них.

Не забывайте и о том, что родители – лучший пример для ребёнка. Поэтому, выключите компьютер и сходите всей семьёй на пикник. Это станет лучшей профилактикой интернет-зависимости.

Зачем подростки себе вредят?



Некоторые подростки наносят себе самоповреждения. Для окружающих такое поведение является глупостью, дурью или «дешевым способом привлечь к себе внимание». Семьи обычно пытаются скрыть этот факт, расценивая как позор и дефект их воспитания. Однако проблема эта гораздо сложнее и шире, чем кажется на первый взгляд.

Когда дети достигают подросткового возраста, родители встречаются с целым набором проблем в их поведении. Как известно, все дети разные, и особенно их разница становится видна именно в этот период. Кто-то проходит этот этап взросления проще, у кого-то возникают сложности.

К самоповреждениям относится широкий ассортимент различных видов вредного воздействия на себя. И хоть в принципе, курение и алкоголь тоже можно отнести к самоповреждению, термин в первую

очередь относится к нанесению различного рода ранений и ушибов. И самое главное в этом случае – отсутствие суицидальных намерений. То есть, подросток ранит себя, но убить не хочет.

Всего самоповреждениями занимаются 2-4% населения. Подавляющее большинство их них - подростки, но встречаются и взрослые. Конечно, есть те, кто наносит себе какой-то вред только один раз за всю жизнь. Однако у части людей такое поведение становится привычным. Среди подростков, практикующих самоповреждения, 13% делают это более 1 раза в неделю, 20% несколько раз в месяц под воздействием определенного вида стресса (например, только после ссоры с любимой девушкой или парнем). Но для части подростков поводом к самоповреждению может быть что угодно, любая ситуация, вызывающая волнение или напряжение.

Причины

Обычно повреждения себе наносятся по 2 основным причинам:

- у подростка слишком много эмоций, с которыми он не может справиться и, боль от самоповреждения дает им выход;
- эмоций нет совсем, он ощущает себя бесчувственным и нанесение себе раны или ушиба дает ему возможность почувствовать себя живым.

Как бы то ни было, после причинения себе боли подросток чувствует не только облегчение, но и эйфорию. Некоторые говорят, что боль и текущая кровь вызывают очень приятные переживания, перебивающие те негативные эмоции, которые мучили до акта самоповреждения.

Существует 3 основных теории, которые объясняют, по какой причине такое поведение может повторяться:

- серотониновая – у части людей недостаточный уровень серотонина в головном мозге и, поэтому они хуже справляются со стрессовыми ситуациями. Боль вызывает подъем серотонина и улучшает общее самочувствие;
- опиатная – во время нанесения раны или ушиба начинает действовать противоболевая система мозга. Опиаты, вырабатываемые в мозге, являются основным нашим природным обезболивающим. Благодаря им сильная боль может притупляться. Кроме того, эти вещества способны вызывать эйфорию. Человек,

регулярно наносящий себе травмы, может «подсаживаться» на эти эффекты и повторять их снова и снова;

- кортизоловая – кортизол является гормоном стресса. Для того чтобы организм справился с вредными воздействиями среды, этот гормон должен достичь определенного уровня и задействовать другие системы организма в «стрессовом каскаде». Благодаря ему каждое звено и каждый орган начинают работать в «стрессовом режиме» защищая нас от вредностей извне. «Вредность» - это не только яды, токсины или инфекции, это еще и психосоциальный стресс, так часто развивающийся у подростков. При исследованиях было показано, что у части подростков после острой реакции на стресс, которая характеризуется резким подъемом кортизола, как должно быть в норме, уровень этого гормона падает ниже нормы. С одной стороны, это адаптация к постоянному стрессу, с другой - ситуация, когда переработать стресс полностью не удается. Ушибы и порезы, являющиеся острым стрессом, поднимают уровень кортизола и могут становиться тем «пинком», помогающим подростку «переварить» его социальные проблемы.

Внешними причинами самоповреждений могут быть:

- дисфункциональная семья (развод или ситуация «будем жить вместе только ради детей»);
- перфекционизм подростка и его окружения. Если ты не сделал все идеально, ты достоин наказания и нет тебе прощения;
- влияние друзей. Бывают ситуации, когда друзья дают образец поведения в сложных жизненных случаях;
- пережитое сексуальное насилие;
- информация в СМИ, когда самоповреждения преподносятся, как решение проблемы. «Мальчик порезал себе вены, и сразу все окружающие осознали, что были неправы»;
- сложные отношения с матерью, к которой испытываются одновременно привязанность и сильная злость. Эта злость, из-за невозможности выразить ее в контакте с матерью, оборачивается на себя. Именно мать обычно является источником сочувствия и понимания, и если она не может быть теплой и принимающей, то и ребенок не развивает в себе способность жалеть и утешать себя. Вместе с ненавистью к себе это выливается в желание сделать себе больно.

В целом выделяют 3 типа самоповреждений:

- импульсивное – когда подросток наносит себе повреждение под влиянием сильного наплыва эмоций. Происходит это автоматически, без обдумывания и даже без созревания намерения это сделать;
- стереотипное – монотонное нанесение чаще всего ушибов. Такое самоповреждение часто характерно для лиц с умственной отсталостью и тех кто страдает аутизмом различной степени тяжести;
- компульсивное – происходящее под воздействием навязчивых мыслей.

Состояния, которые могут привести к нанесению себе повреждений, далеко не всегда бывают связаны с плохо переносимым стрессом. Наиболее тяжелые раны, типа перерезанного горла и введение швейных иглолок в вены, наносят себе подростки, страдающие психическими заболеваниями, такими как шизофрения, биполярное аффективное расстройство, деперсонализационное расстройство, посттравматический стрессовый синдром, депрессия. Но даже если эти болезни исключены, все равно подростку требуется помощь.

Почему подростку нужно помогать?

- у некоторых людей может развиваться зависимость от данного поведения, учитывая вовлеченность в процесс эндогенных опиатов. Соответственно, самоповреждение может использоваться для получения удовольствия;
- люди вокруг пугаются и становятся более сговорчивыми. Самоповреждение становится способом манипулирования;
- самоповреждения становятся способом ответа на стресс. Т.е. легче ранить себя, чем что-то конструктивно решить.

Несмотря на то, что может сложиться впечатление того, что подросток делает все это целенаправленно, он действительно нередко затрудняется сказать, почему он себя порезал или сделал что-то в этом роде. В момент атаки на свое тело сознание может сужаться и осознание поведения значительно падать. Другими словами, если ребенок не может рассказать родителям про то, как он дошел до такого, вполне вероятно, что он действительно не знает. Да, можно сказать, что «довели», но на самом деле это не всегда будет ответом на вопрос.

Часть подростков совершает агрессивные действия по отношению к себе действительно демонстративно. Если говорить о самопорезах в таких случаях, то они обычно тонкие и поверхностные. Видно, что человек себя щадил. Их часто делают на видных местах, но никогда на лице или на кистях. При этом обращает на себя внимание поведение, при котором подросток стремится вызвать в окружающих жалость и вину, пытается открыто манипулировать, угрожает снова повредить себе что-то, если окружающие будут вести себя так, как ему не нравится.

В народе бытует мнение, что на таких манипуляторов и провокаторов не нужно обращать внимания. Однако подросток это делает не для того, чтобы насолить родителям, а тоже по причине личностных проблем. Это значит то, что он не справляется со своими жизненными сложностями по-другому. Часто родители с таким ребенком начинают играть в игру, кто сильнее по воле и характеру, и ребенок, в попытке доказать, что его угрозы не пустые, а самые настоящие, наносит себе ощутимый вред или совершает невольный суицид. Т.е. смерть не планируется как таковая, просто так выходит.

Чаще же демонстративности в самоповреждениях нет. Подростки прячут шрамы от самопорезов, стесняются о них говорить. Даже если повреждения привычные, все равно выбирается область, которая не очень видна посторонним и легко может быть спрятана под одеждой.

Если подросток нанес себе раны или любые другие повреждения, особенно если это случилось уже не первый раз, родители должны обратить на это самое пристальное внимание. Не нужно ждать, что «все само пройдет». Даже если один из родителей сам резал вены или бился головой об стены в юном возрасте, и у него все прошло, не значит, что с ребенком все тоже обойдется. Шрамы от самопорезов могут быть стигмой на всю оставшуюся жизнь.

Что делать?

Если это случилось, желательно ребенка проконсультировать у психиатра. Если кто-то боится постановки на учет, можно обратиться к частнопрактикующему доктору. Это необходимо для решения вопроса о том, есть ли у ребенка психическое заболевание или же это нарушение адаптации или проблемы в его жизни, которые ему решить не под силу. В зависимости от того, что обнаружит доктор, можно будет решить, какой именно объем помощи понадобится.

И, конечно, все усилия доктора будут напрасны, если у подростка не будет поддержки семьи. Если на него будут смотреть как на

предателя и сумасшедшего, которому нельзя доверять. Возможно, родителям самим нужно будет посмотреть на себя со стороны и предпринять шаги к изменениям внутри семьи. Не оставляйте одни на один своего ребенка с этим затопляющим его ужасом, помогите ему.

Подростковый суицид



Одной из основных проблем современного общества является обострение суицидального поведения среди населения. Мировое сообщество тревожит тот факт, что самоубийство находится на третьем месте среди причин смерти детей и подростков. Исследования показывают, что у каждого пятого подростка время от времени возникают вполне серьезные мысли, чтобы покончить с собой, и с годами суицид «молодеет».

Что же такое суицид и суицидальное поведение?

Суицид- это умышленное лишение себя жизни. Он является результатом взаимодействия биологических, генетических, психологических, социальных и экологических факторов. Суицидальное поведение - всевозможные проявления суицидальной активности:

- мысли;
- намерения;
- высказывания;
- угрозы;
- попытки покушения.

Особенно этот термин применим к подростковому возрасту, когда проявления суицидальной активности отмечаются многообразно. Считается, что суицидальное поведение в 90% случаях – это «крик о помощи» и лишь у 10% таких детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой.

Типы суицидального поведения

Суицидальное поведение условно можно разделить на три типа:

- демонстративное суицидальное поведение – разыгрывание сцен с изображением попыток самоубийства, безо всякого намерения действительно покончить с собой, иногда с расчетом, что вовремя спасут. В среднем каждая четвертая демонстративная попытка суицида заканчивается суицидом по неосторожности;
- аффективное суицидальное поведение – суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда, в силу напряженной ситуации, может растягиваться на часы и сутки;
- истинное суицидальное поведение – имеет место обдуманное, нередко постепенно выношенное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной.

Множество подростковых самоубийств демонстрирует важную тенденцию: социальные сети могут становиться информационными площадками, организующими суицидальные действия подростков. Социальные сети не только позволяют обозначать желание суицидента уйти из жизни (заявить об этом большой аудитории), но также являются площадками, где подросток получает информацию о способах совершения самоубийства. Общение в Интернете и социальных сетях иногда направлено на поддержку суицидальных устремлений (мотивируя подростка к суициду и «нормализуя» такой способ решения проблем), что является новым негативным фактором в проблеме подросткового суицида.

Мотивы и причины подростковых суицидов

Мотивов и причин, побуждающих подростка к совершению суицида множество, но на первый план нередко выступали стремление обратить внимание родителей, близких, педагогов на свои проблемы, и их такой страшный протест мотивировался бездушием, безразличием,

цинизмом и жестокостью старших. Среди побудительных мотивов к совершению суицида нередко выступают такие, как:

- невыносимая душевная боль;
- одиночество;
- стыд за какой-то совершенный проступок;
- ощущение безнадежности и беспомощности;
- нестерпимая обида и недовольство собой (самоуничужение);
- выражение путем суицида протеста и разрешения всех проблем.

Факторами, подталкивающими подростка к самоубийству, могут быть:

- внутрисемейные конфликты, возникающие из-за завышенных требований к ребенку или вследствие полного игнорирования его как личности. Существенную роль играет нарушение структуры семьи (развод родителей, смерть одного из ее членов). Потеря доверительных отношений с родителями – один из сильнейших стимуляторов суицидов у подростков;
- конфликты в школе. Нередко испытываемые подростком трудности в школе приводят к понижению его самооценки, появлению ощущения, что человек становится незначимым для окружающих;
- несчастная или безответная любовь. Это происходит, во-первых, потому что подросткам бывает тяжело найти себе партнера или же наладить с ним отношения, удовлетворяющие обе стороны. Во-вторых, глубокая психологическая травма приводит к возникновению сильных переживаний, кажущихся невыносимыми;
- материально-бытовые трудности. Нынешние подростки тяжело переносят материальное неравенство, когда у одного «есть все», а у другого – «ничего»;
- депрессивное состояние и психическое расстройство (кратковременное или долгосрочное) в результате конфликтов или насилия между родителями в семье, а также вследствие массивного воздействия на сознание подростка агрессивной рекламы в электронных СМИ и Интернете, пропагандирующей насилие, низменные стороны жизни, убийства и самоубийства;

- генетические факторы - некоторые подростки могут наследовать предрасположенность к психическим болезням, которые увеличивают риск суицидального поведения и суицида;
- неизлечимые болезни - такие как ВИЧ/СПИД, онкологические и венерические – нередко становятся стимулятором к совершению самоубийства.

Признаки суицидальных намерений у детей и подростков

Суицидальное поведение детей и подростков и совершаемые ими суициды, в принципе не могут быть незамеченными окружающими и являться для них неожиданными. Этому, как правило, (за исключением единичных случаев), предшествуют:

- эмоционально-психологические изменения: скука, грусть, тоскливое выражение лица, уныние, раздражительность. Безразличное или враждебное отношение к окружающим. Ощущения отчаяния и безысходности, недовольство происходящим, беспричинный или мотивационный страх, тревога. Постоянное ожидание непоправимой беды, сны с сюжетами катастроф, аварий. Потеря интереса к привычным видам деятельности. Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и прогулы в школе. Снижение успеваемости;
- изменения внешнего вида и поведения: неряшливый и неопрятный внешний вид, угрюмость и оцепенение во взгляде. Тихая монотонная и замедленная или ускоренная, высокоэмоциональная речь, односложность ответов на заданные вопросы или молчание. Причитания, склонность к нытью, ворчливость. Приведение своих дел в порядок, тщательная уборка в комнате, сбор и сортировка фотографий в альбоме, особенно, если ребенок никогда ранее этого не делал. Раздача личных вещей, особенно нужных и очень любимых. Уменьшение или увеличение массы тела, потеря аппетита или переедание. Плохое поведение в школе. Инциденты с вовлечением правоохранительных органов, участие в драках и беспорядках. Увеличение потребления табака, пристрастие к алкоголю и наркотикам;
- изменения оценки действительности и собственной жизни: нигилистическое отношение к окружающим и действительности. Пессимистическая оценка своего прошлого, наличие воспоминаний только о неприятных событиях, ощущение безнадежности при оценке своего настоящего положения,

отсутствие планов на будущее. Рассуждения об утрате смысла жизни, прямые или косвенные угрозы или намеки о намерении покончить с собой. Поиск себе подобных суицидальноозабоченных в Интернете и других местах. Связь с деструктивными сектами.

Больше всего самоубийств регистрируется весной, особенно в апреле, в период резких контрастов с цветением окружающей природы и душевной подавленностью.

Как предотвратить суицид?

Исследования показывают, что в большинстве своем молодые люди, которые пытались покончить или покончили с собой, умирать вовсе и не собирались. Они лишь хотели избежать проблем, которые на их взгляд разрешить им не под силу иным способом.

Идеальная профилактика подросткового суицида заключается в совместной слаженной психологической работе семьи и коллектива. На Западе есть специальные организации, которые занимаются психологической помощью и реабилитацией детей, где действуют грамотные люди, и каждый ребенок может получить профессиональную помощь психологов. Не только родители, но и сами подростки могут обратиться в такую организацию за помощью. В отечественной системе образования таких организаций очень мало, о них мало кто знает и по-старинке обращаются к обычному школьному психологу, который кроме, как общими фразами и помочь-то ничем не может.

Проблема подросткового суицида – это общая головная боль для старшего поколения, но все же в первую очередь выяснить, что происходит с подростком, должны родители.

План действий:

Первое, что нужно сделать, это поговорить с ребенком. Выяснить, что его по-настоящему беспокоит. Ни в коем случае не давите на него, не пытайтесь вытащить правду силой. Этим ничего не добьетесь. Не важно, какие ссоры и отношения у вас были до этого. Переступите через свой авторитет, гордость, возраст и максимально вникните в ситуацию. Говорите абсолютно серьезно и спокойно. Можно даже расспросить о подробностях совершения самоубийства: что он собирается делать, как, когда. Пока человек будет рассказывать, слушайте, оцениваете степень сложности ситуации, и принимайте решение.

В ходе беседы может выясниться, что подросток не собирается совершать суицид, но эта беседа вас сблизит однозначно. Если же «твердо» принято решение покончить с жизнью, наступил ваш черед говорить. Попросите прощение у вашего чада за все ваши промахи и недочеты, которые привели его в это состояние. Расскажите, что вы его понимаете, любите, цените, как поможете справиться с его проблемами. Напомните ему об увлечениях, мечтах, целях, друзьях, обо всем, что может исчезнуть вместе с его жизнью. Если этого всего нет, пообещайте ему и себе, что поможете и все это обрести заново. Верьте в это. И чувствуйте то, что говорите.

Пересмотрите свою жизнь и начните все сначала. Когда ваш ребенок появился на свет, вы были счастливы и такой же жизни желали ему. Вот и наступил момент, когда нужно вспомнить то состояние. Отложите все личные дела, работу, дом на потом. Сейчас на кону стоит жизнь и будущее вашего ребенка. Хорошо, если другие члены семьи помогут вам. Как правило, принятие и понимание подростка устраняет «желание» уйти из жизни. В более запущенных случаях необходима помощь психолога или психиатра.

*Использованы материалы учебного курса EduHub — международной онлайн-платформы обучения в области здоровья и благополучия «Как достичь понимания между родителями и детьми-подростками»