

Попередження суїцидальної поведінки дітей та підлітків

Зміни, що відбуваються сьогодні в нашому суспільстві, висунули цілий ряд проблем, однією з яких є ріст самогубств серед молоді. Причини відхилень у поведінки виникають як результат посилення впливу субкультур, змін ціннісних орієнтацій молоді, несприятливих сімейно-побутових відносин, відсутності контролю за поведінкою підлітків, збільшення числа розлучень батьків.

Частота суїцидальних дій серед молоді протягом останніх двох десятиліть подвоїлася.

За даними центру досліджень дитинства Українського НДІ, у 27% дітей віком від 10 до 17 років час від часу з'являються суїцидальні думки. Крім того, більшість дитячих самогубств пов'язана не з психічними захворюваннями, як здається на перший погляд, а з недоліками морального виховання.

Характерним для мотивації підліткових самогубств є превалювання почуттів безнадії та безпорадності, підвищена чутливість до образи власної гідності, максималізм в оцінках подій і людей, невміння передбачати справжні наслідки своїх вчинків. Властива періоду становлення особистості самовпевненість у поєднанні з вищевказаними рисами породжує відчуття безвихідності, фатальності конфлікту, загострює переживання відчаю та самотності. При такому внутрішньому стані навіть незначний стрес може привести до небезпеки суїциду дитини або підлітка.

Самогубство (суїцид) — це крайній вид аутоагресії, навмисне самопозбавлення життя.

Молодь найвразливіша до соціальних негараздів у суспільстві. Сьогодні зростає кількість чинників, що схиляють молодь до самогубства.

Десять основних мотивів суїцидальної поведінки серед молоді:

1. Переживання образи, самотності, відчуженості.

2. Реальна або уявна втрата батьківської любові, нерозділене кохання, ревності.
3. Переживання, пов'язані зі смертю одного з батьків, розлучення батьків.
4. Почуття провини, сорому, образи, незадоволення собою.
5. Страх перед ганьбою, глузуванням, приниженням.
6. Страх перед покаранням.
7. Любовні невдачі, вагітність.
8. Почуття помсти, шантажу.
9. Бажання привернути до себе увагу, викликати жаль, співчуття.
10. Співчуття або наслідування приятелів, героїв книг.

Шановні батьки!

У випадку, коли діти виявляють суїцидальні тенденції або відчай:

1. Станьте дитині другом, якому можна довіряти.
2. Важливо не те, що ви говорите, а як Ви це говорите, чи є у Вашому голосі щире переживання, турбота про дитину.
3. Майте справу з людиною, а не з «проблемою», говоріть з дитиною на рівних.
4. Зосередьте свою увагу на почуттях дитини, на тому, що замовчується нею, дозвольте їй вилити Вам душу.
5. Виявляйте щиру участь і інтерес до дитини, не удавайтеся до допиту з пристрастю, задавайте прості, щирі запитання («Що трапилось?», «Що відбулось?»), які будуть для дитини менше загрозливими, аніж складні запитання.
6. Спрямуйте розмову у бік душевного болю.
7. Намагайтеся побачити кризову ситуацію очами дитини.
8. Надайте дитині можливість знайти свої власні відповіді, навіть якщо Ви вважаєте, що знаєте вихід із ситуації.
9. Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути з дитиною, що страждає.

Памятайте: У дев'яти випадках із десяти суїцидальна спроба – це не бажання вкоротити собі віку, а крик про допомогу.

Вихід

Результати досліджень показують, що саме відносини з рідними, а не з однолітками запобігають у підлітків депресію і суїцидальні спроби. Коли справа доходить до суїцидальних думок, молоді люди часто сприймають відносини в сім'ї як більш вирішальні і важливі, ніж контакт з друзями. Отож, батьки повинні бути дуже уважними до поведінки дитини, яка, на їхню думку, може здійснити самогубство.

- Якщо підліток пробує покінчити життя самогубством чи серйозно роздумує над ним, йому необхідна професійна допомога. Тому його потрібно негайно відвезти до психіатра. Якщо ви цього не зробите, а підліток помре, ви відповідальні за його життя. Не залишайте його наодинці, доки не відведете до лікаря. Якщо Ви не його батько чи матір, повідомте батькам.

- Якщо Ви вважаєте, що підліток думає про самогубство, проте не планує чи не загрожує його звершити, багато моліться за нього і говоріть з ним вкрай обережно. Ніколи не відкидайте, не висміюйте і не кидайте виклик заявам про самогубство. Старайтесь уважно і співчутливо вислухати молоду людину в її проблемах.

- Часто бувають випадки повторного самогубства. Відбувається це, як правило, приблизно через три місяці після попередньої спроби. Підлітки, що належать до групи підвищеної суїцидального ризику, залишаються суїцидонебезпечними протягом року. Весь цей час вони повинні знати: якщо життя знову почне підносити неприємні сюрпризи, їм буде на кого опертися.

- Завжди є спокуса суперечити підліткові, коли на його долю випала гнила участь. Не робіть цього. Краще укріплюйте його самооцінку. Необхідно, щоб дитина відчула себе любленою, усвідомила себе особистістю з унікальними талантами і потенціалом.

- Якнайбільше спілкуйтесь з підлітком, підтримуйте і підбадьоруйте його.
- Самогубці - це люди, які втратили надію. Дайте дитині надію, відкривши їй Бога надії, який сильний подбати про її майбутнє.
- Багато підлітків, навіть з побожних родин, стверджують, що не можуть розмовляти з батьками про важливі для них речі. Дайте зрозуміти вашій дитині, що вона може говорити про що завгодно і ви не будете її за це осуджувати. Поважайте її думку.
- Багато підлітків не можуть справитись з мільярдом проблем, які тиснуть на них вдома, в навчальному закладі, серед однолітків. Тактовно, не нав'язуючи свою думку, допомагайте їм знаходити вирішення проблем. Дуже добрим є не кричати: «Того не смієш робити!», а розказати про наслідки того, що хоче «вчудити» Ваше чадо.
- Домовтесь з підлітком, що він зможе в будь-який момент звернутись до Вас у випадку думок про самогубство і Ви вислухаєте його і будете поряд, поки криза не пройде.

Ось які поради пропонують психологи підліткам, яких переслідують думки про самогубство:

- У разі сильних емоційних переживань поплач, як наодинці, так і з іншими людьми. У цьому немає нічого страшного. З одного боку - полегшає, а з другого - цим можна подати сигнал про твоє важке становище, викликати співчуття і бажання зарадити твоєму горю.
- Якщо ти втратив спокій через почуття глибокої провини, краще вирішити проблему, а не мучити себе. Ти вчиниш правильно, якщо розкажеш про все батькам або іншим людям, небайдужим до твоєї долі. Цілком можливо, що спочатку вони будуть прикро вражені, засмутяться, будуть тебе сварити. Але потім, скоріше за все, почнуть думати тільки про те, як тобі допомогти, як врятувати тебе від подальшої біди.
- У будь-якому разі, якщо ти занепокоєний і збентежений, краще не страждати на самоті. Поширеною помилкою є очікування, що інші самі здогадаються про

твої страждання, почнуть тебе розпитувати і пропонувати допомогу. Але жодна людина не може бачити, що на серці в іншої, зокрема і в тебе, тому сам шукай потрібного контакту, відкрий своє серце тому, кому ти довіряєш і хто здатний тобі допомогти. Тримати все у собі - те ж саме, що самому тягнути важкий тягар.

- У виникненні або посиленні пригніченого стану нерідко винна занижена самооцінка.