

Всесвітній день запобігання самогубствам



Твоя історія ще не закінчена: як попередити самогубство

Гострою проблемою сьогодення, про яку ніхто не замислюється, окрім спеціалістів – став суїцид та багаточисленні спроби лишити себе життя. 10 вересня – Всесвітній день попередження та боротьби із самогубством.

За світовою статистикою, кількість спроб суїциду і летальних випадків з кожним роком збільшується. Одна з головних проблем – це те, що на самогубство зважається молодь.

Сучасний ритм життя, роботи і маса інших суб'єктивних факторів призводять до того, що в певний момент людина, зважається на злочин проти свого життя. Напередодні цього дня не хочеться говорити про те, чому це відбувається, хотілося б сказати про те, як не допустити цього, як зберегти психічне здоров'я дитини, особливо підлітка, і здорові дитячо-батьківські відносини.

Важливий здоровий спосіб життя: правильно збалансовані навчання (робота) і дозвілля. Часто сварки відбуваються через те, що батьки завантажують своїх дітей до такої міри, що вони цього не витримують. На цьому ґрунті починають тікати з дому з метою налякати батьків, що часто закінчується суїцидальними спробами. Особливо небезпечно, якщо при цьому дитину принижують морально, чи ще того гірше – фізично. Добре, що батьки прагнуть прищеплювати працьовитість, але поряд з цим важливо вчасно згадувати і про культурні, релігійні, етнічні цінності. Критичні точки даної проблеми можна відзначити на початку навчального року (як правило, це порушення адаптаційних здібностей) і перед зовнішнім незалежним оцінюванням.

Другий важливий момент – підтримка сім'ї, друзів, авторитетних у житті людини осіб.

Як правило, думки про суїцид приходять в кризових станах. Це може бути смерть близької людини, непотрапляння у той чи інший бажаний навчальний заклад, самотність, розлучення батьків, народження ще однієї дитини в сім'ї,

нерозділене кохання. Дитина приходить вчитися у новий навчальний заклад і не вписується в колектив, вдома теж немає взаєморозуміння (можливо навіть осуд). Підліток закривається і починає собі щось придумувати. Найчастіше це медикаментозне, алкогольне, наркотичне отруєння. Батькам необхідно підтримувати своє чадо, незалежно від отриманих результатів і тим більше, якщо дитина старається. Може бути таке, що думка дитини протилежна думкам батьків. Бажано не засуджувати, а спробувати зрозуміти, чому він так думає. Не треба бути категоричним навіть у питанні життя і смерті. Якщо дитина починає говорити про самогубство, різко заперечувати це і вважати, що таке неможливо, неприпустимо і хибно. Потрібно прийняти це як можливий варіант і, звичайно ж, зробити все для того, щоб цього не сталося.



Треба пояснювати дитині, що вихід є завжди. Навіть тоді, коли ти його не бачиш.

Уважне ставлення друзів, знайомих іноді дуже вагоме. Варто звертати увагу на те, як часто людина уникає візуального контакту, метушиться, змінює тему розмови на щось інше, тему суїциду або акцентує, або ігнорує. Особливо, якщо це було не властиво їй раніше.

Іноді людей, які замислюються про суїцид, залишає почуття страху, притупляється інстинкт самозбереження. Наприклад, вони стають менш уважні на дорозі або гуляють по дахах, бродять темними вулицями. Вони спеціально йдуть туди, де є небезпека, щоб все виглядало по більшій частині, як нещасний випадок.

Саме на дітях з такою поведінкою батькам, друзям, педагогам потрібно загострювати увагу.

Третій важливий момент – доступність до послуг з охорони психічного здоров'я.

Медики, соціальні працівники, педагоги, психологи, навіть релігійні діячі – всі ці люди можуть допомогти підліткам в складний момент їхнього життя. Якщо

дитина сама не звертається за допомогою, то оточуючим важливо вчасно помітити, що він цього потребує, і допомогти. Ключовими фігурами залишаються найближчі – батьки. Вони повинні відвернути від цих думок і допомогти реалізуватися. Якщо не виходить, тоді потрібно звернутися до психолога, медика, соціального працівника.

Треба пояснювати дитині, що вихід є завжди. Навіть тоді, коли ти його не бачиш.

Варто враховувати, що дитина вам повірить тільки в тому випадку, якщо ви будете її другом. А для цього потрібно разом проводити дозвілля і відверто говорити на різні теми, в тому числі і про це.

Бажано контролювати перегляд недитячих телепередач, кінофільмів, особливо з демонстрацією надможливостей, стрічку активності на сторінках в соцмережах, особливо в закритих групах. Батьки можуть не відразу помітити щось підозріле, тоді залишається сподіватися на тих людей, які оточують дитину. У першу чергу, на педагогів. І, звичайно ж, на друзів, які в разі подібних змін в поведінці обов'язково повинні розповісти про це дорослим. Дитині складно приховати це від усіх. До того ж вона не усвідомлює всієї небезпеки.

Часто діти починають говорити про суїцид з метою шантажу. Наприклад, це може статися при розлученні батьків або при народженні ще однієї дитини. Але в тому випадку, якщо до цього батьки занадто опікали дитину, а тепер, при зміні ситуації, вона розуміє, що більше не може отримувати стільки уваги собі. Ось тоді і починається залякування. У такому випадку рекомендована сімейна психотерапія.

Те, що дитина дійсно у повному розпачі, стає зрозумілим по деформації її поведінки. Вона стає замкнутою, мовчазною, відстороненою. На багато питань одна відповідь: «Мені все одно». У такій ситуації потрібно обов'язково звернутися за допомогою до фахівців.

Важливо, щоб сварки не доходили до точки кипіння. Якщо ж все-таки ви посварилися, і син або дочка пориваються кудись піти з дому, то ні в якому разі не треба благати їх залишитися вдома, нічого з собою не робити. Дитина відразу зрозуміє, що таким чином можна тримати батьків на «короткому повідку». Найчастіше таке трапляється в неповних сім'ях. У таких ситуаціях важливо відвернути увагу на щось інше, не менш важливе. Наприклад, впав тиск або щось трапилося з кішкою чи собакою. Але це має бути те, що раніше не траплялося. Згадайте також про рахунок до десяти.

Розповідайте про життя, а не про смерть...

Розмовляти з дитиною про її безпеку потрібно з самого раннього віку, як тільки вона починає робити щось, що може заподіяти їй біль, завдати шкоди

здоров'ю. Є навіть спеціальні азбуки безпеки, які читають малюкам приблизно з трьох років. Розмови про безпеку повинні бути ненав'язливими, без акценту. І важливо звертати пильну увагу на здоров'я, а не на смерть. Розповідати про те, як наповнити життя, зробити його прекрасним і цікавим!

