

Дитячий та підлітковий суїцид: як запобігти та допомогти?

09.092024р.



Діти ростуть, пізнають світ, знайомляться з його багатогранними проблемами. Їхнє життя кожного разу виходить на новий рівень — фізичний, психологічний та соціальний. Нажаль, не всі можуть його пройти. Окремі відчують непереборні труднощі, не можуть знайти життєсверджувальний вихід. Найбільш вразливою вважається категорія: хлопчики 10-14 років, дівчатка — 14-16 років. Дуже часто проблема суїциду сигналізує про себе раніше, ніж проявляється фізично.

Найбільш поширеними мотивами до суїцидальних реакцій є:

- невдале кохання (зрада, рання вагітність),
- демонстративне привернення уваги (дитина скоює суїцидальну спробу, намагаючись привернути увагу),
- **«синдром Вертера»** (масова хвиля наслідуваних самогубств, які відбуваються після самогубства, яке широко висвітлено в соціальних мережах, телебаченні чи інших мас-медіа).

Як розпізнати симптоми та допомогти дитині вберегти життя?

Завдяки тому, що у дитини менше здатності до самоконтролю, ніж у дорослого, ознаки суїцидальної поведінки можна побачити, вони яскравіші. А саме:

- різкі перепади настрою, без причини, які дитина не може пояснити;
- ворожість;
- прагнення відсторонитися від батьків;
- соціальна ізоляція;

- самокритика, дуже низька самооцінка;
- дратівливість;
- агресія;
- зміни харчової поведінки;
- відсутність гігієни;
- кардинальні зміни зовнішнього вигляду;
- підозрілі нові знайомі;
- захоплення дитини музикою, фільмами, відеороликами, книгами, сюжети яких мають теми суїциду;
- зникнення з будинку грошей і речей;
- безсоння, сонливість вдень;
- різке зниження успішності;
- падіння фізичної активності;
- втрата інтересу до занять/хобі;
- в розмовах звучать теми про самогубство/суїцидальні наміри;
- захоплення кумирами-самогубцями;
- апатичний чи депресивний стан;
- виникнення на тілі поранень чи слідів від них (шрами, подряпини);
- байдужість до свого зовнішнього вигляду.
- Не обов'язково, щоб були присутні всі ознаки, навіть наявність одного пункту — сигнал до довірливої бесіди з дитиною.

Що робити батькам в даній ситуації?

- Довіряти своїй дитині!
- Вміти слухати свою дитину. Більшість дітей діляться про те, що хочуть вчинити замах на своє життя.
- Якщо у вас в родоводі були люди, які вчиняли самогубство, важливо розуміти, що є ризики для наступних поколінь (але важливо пам'ятати — самогубство не передається у спадок, це не генетичне захворювання чи захворювання взагалі!).
- Переглянете свій стиль виховання. Виключіть з нього авторитарність.

- Ваша дитина дорослішає, відповідно, змінюються ваші стосунки. Чи готові ви до цього? В основі ваших стосунків вже лягає не повчання, а договір, прохання та інформування.
- Допоможіть дитині сформувати критичне мислення.
- Не ігноруйте дитячі погрози.
- Постійно говоріть та проявляйте любов до дитини.
- Дайте дитині зрозуміти, що кожна її проблема — не дурниця та вам не байдуже.
- Поговоріть з дитиною про те, що з кожної проблеми завжди можна знайти вихід. Можливо, цей вихід не сподобається або він не такий ідеальний як хотілося, але він завжди є. Суїцид — це не спосіб розв’язання проблеми!
- Для підлітків значущими людьми в цей час стають далеко не батьки, тому не соромтеся звертатися до інших по допомогу. Можливо, це родич чи друг. Проаналізуйте та дізнайтеся, хто для вашої дитини авторитетна людина.
- За бажанням можете звернутися до психолога чи психіатра.

Багато часу діти проводять в школі, тому

Інформація для вчителів

- Вислуховуйте, не намагайтесь втішати. Просто уважно слухайте та за потреби здавайте питання.
- Обговорюйте, це допомагає знизити тривожність. Якщо дитина прагне поговорити з вами на тему самогубства, не хвилюйтеся, такі розмови ні в якому разі не спровокують до вчинення суїциду.
- Будьте уважні до жартів чи обмовок на тему самогубства. Зазвичай це непрямі показники при передбачуваному самогубстві.
- Проявляйте турботливість та повагу.
- У розмовах намагайтесь згадувати та підкреслювати про те, що проблеми — це плінне явище, що має тимчасовий характер.
- Підключайте до допомоги шкільного психолога та інших спеціалістів.
- Опановуйте навички надання першої психологічної допомоги.