

... якщо суїцидальні думки заважають мені жити...

- Підліток, звертаюсь до тебе! Ти не один у цьому світі! Це складно усвідомити у твоєму стані, та це дійсно так. Твої думки саме в цю секунду відбирають у тебе сили, бажання аналізувати ситуацію, бажання жити і боротися за життя. Та ніщо в цьому світі не може зрівнятися з тим, що людині подаровано такий величезний і безцінний дар – життя. І воно лише одне. І повторити його, нажаль, немає ніякої можливості.

Підліток, тебе оточують багато хороших і добрих людей! Озирнись! Спробуй це помітити! Дай можливість цим людям допомогти тобі подолати твій внутрішній біль, який ти переживаєш. І тоді ти придбаєш для своєї душі набагато більше, ніж очікував.

Підліток, в житті існує безліч доріг. Ти зараз ідеш однією з них. Вона завела тебе в глухий кут. Спробуй звернути з цієї дороги. Зверни з неї, подивись навкруги! Ти побачиш, скільки нового і цікавого є у світі! Це допоможе тобі подолати ту безпорадність, яку ти зараз відчуваєш. Дай собі шанс!

Підліток, у тебе попереду ціле життя! Воно наповнене величезною кількістю різноманітних яскравих фарб! Воно подарує тобі безліч чудових емоцій! Не забирай його - життя у себе! Подаруй його собі! Я вірю в тебе!!!

Соціальний педагог Наталія Баліцька

Підлітку про суїцид

Підлітки відрізняються від дорослих віковою своєрідністю, що дуже часто і визначає їх суїцидальну поведінку. У зв'язку з тим, що підлітки не мають достатнього життєвого досвіду їм характерна підвищена вразливість і навіюваність, здатність яскраво відчувати і переживати, схильність до коливань настрою, слабкість критики, егоцентрична спрямованість, імпульсивність в ухваленні рішення. Досить часто самогубство дітей і підлітків викликається гнівом, протестом, злістю або бажанням покарати себе і інших. Крім цього, при переході до підліткового віку виникає підвищена схильність до самоаналізу, песимістичної оцінки навколишнього оточення і своєї особистості. Емоційна нестабільність, що часто призводить до суїциду, нині вважається варіантом вікової кризи майже у чверті здорових підлітків

Важливо пам'ятати! Завжди є причина тому, що підліток скоює суїцид.

Які можливі причини підліткових самогубств?

Можна виділити 10 основних мотивів суїцидальної поведінки серед підлітків.

1. Переживання самотності та відчуженості, відчуття нерозуміння з боку оточуючих.
2. Реальна або уявна втрата батьківської любові, нерозділене кохання, ревності.
3. Переживання, пов'язані зі смертю одного/обох з батьків або розлучення батьків.
4. Почуття провини, сорому, образи, незадоволеність собою.

5. Страх перед ганьбою, приниженням, глузуванням.
 6. Страх перед покаранням.
 7. Любовні невдачі, сексуальні ексцеси, вагітність.
 8. Помста, погрози, шантаж.
 9. Бажання привернути до себе увагу, викликати жаль, співчуття.
 10. Наслідування приятелів, героїв книг, кінофільмів.
- Це, звичайно, не весь перелік можливих мотивів суїцидальної поведінки.

Як підлітку навчитися справлятися зі стресом і внутрішніми переживаннями?

Перш за все, варто розуміти, що ситуація, яка склалася, - не назавжди і що переживання не дорівнюють реальності. По-друге, не боятися спілкуватися про це або з близькими, або з друзями, або з сім'єю. І по-третє, завжди пам'ятати, що навіть якщо у вас немає таких близьких, є гарячі лінії і спеціалісти, які можуть підтримати і допомогти розв'язати психологічну проблему. Тобто розуміти, що ви не одні.

У ДНЗ «Березанський ПАЛ» є Психологічна служба. Її представники: практичний психолог і соціальний педагог. Важливо! Ви можете звертатися по допомогу до будь-якого педагогічного працівника ліцею, якому ви можете довіритися.

В Україні є безкоштовна державна консультаційна лінія 1545. Також будь-хто може скористатися гарячою лінією правозахисного центру «Ла Страда-Україна» за номером 0 800 500 225 і отримати психологічну підтримку та консультацію фахівців.