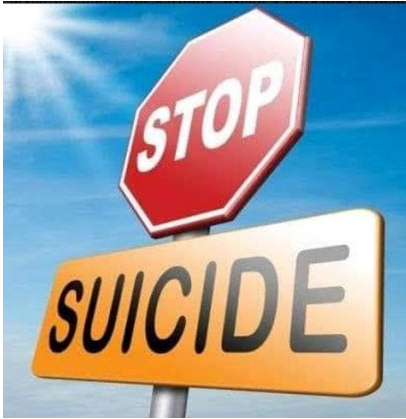


Самогубство можна попередити

Що потрібно знати та як попередити дитячу трагедію?



Особливістю дитячого та підліткового віку є те, що будь-яка суттєва проблема, що має важкий, гострий чи тривалий характер, здатна порушити процес формування й розвитку організму, психічних особливостей і функцій особистості. Найжахливіше, що в результаті цього дитина може скоїти непоправне – суїцид.

Фіксується різке підвищення, у порівнянні з цією тенденцією, приблизно у межах 25% кількості самогубств серед підлітків 10–14 років. І оце збільшення якраз збігається з активізацією так званих «смертельних груп» у соціальних мережах.



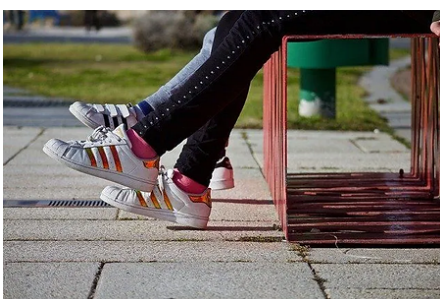
Загальні рекомендації педагогам і батькам з надання допомоги дітям у запобіганні суїцидальної поведінки:

1. Слід відмовитися від авторитарності й наказового тону під час спілкування з дитиною
2. Варто будувати стосунки на основі договору,

прохань, пояснень

3. Серйозно поставтеся до всіх погроз зі сторони дитини, не ігноруйте їх
4. Дайте відчувати дитині, що її люблять і її проблеми вам не байдужі
5. Пояснюйте, що самогубство – неефективний спосіб розв'язання проблеми
6. Зверніться по допомогу до авторитетних для дитини / підлітка людей
7. Зверніться разом з підлітком до психоневрологічного диспансеру, дитячого чи підліткового психіатра

Ніколи не варто забувати



Дорослі мають пам'ятати, що суїцидні настрої у підлітків є наслідком недостатньої уваги до них. Під час кризи дитина завжди потребує підтримки та участі

дорослих. Важливо враховувати характер оточення підліткового мікросередовища та мати елементарні знання психології цього віку.

Суїцидальні реакції можуть виникати:

- за мотивом «невдале кохання» – людина вчиняє суїцид під впливом інтенсивних любовних переживань у разі розриву стосунків, через зраду, при ранній вагітності. Кохання як мотив суїциду найчастіше трапляється у молоді віком 15–17 років;
- за мотивом «крик про допомогу» – індивід скоює суїцидальну спробу, намагаючись привернути увагу інших. До цієї групи належать демонстративно-шантажні спроби, скоєні з метою вплинути на певних суб'єктів з соціального оточення (батьків, однолітків тощо);
- за мотивом «синдром Вертера» – одразу після публікації роман Й. Гете «Страждання молодого Вертера» (1774 р.) викликав хвилю самогубств серед молоді. Тому наслідування суїцидальної поведінки психологи називають ефектом (синдромом) юного Вертера. Девід Філіпс, провівши дослідження, дійшов висновку, що кількість суїцидів різко збільшується після публікації на перших шпальтах газет повідомлення про самогубство.

Важливо знати

Тривожними для батьків і вчителів мають стати такі фактори:

- розмови дитини про самогубство або про суїцидальні думки в однолітків, подруг, однокласників (іноді дитина не каже про самогубство прямо);
- надмірна самокритика й переживання з приводу своїх поразок і невдач, дуже низька самооцінка підлітка;
- захоплення кумирами, які вчинили самогубство;
- прослуховування «похмурої» музики, читання літератури, сюжети якої, так чи інакше торкаються теми суїциду;
- дарування важливих для дитини речей друзям або своїй сім'ї;
- соціальна ізоляція;
- депресивний стан;
- виникнення на тілі поранень;
- відсутність гігієни та байдуже ставлення до власного зовнішнього вигляду.

Крім того, важливо пам'ятати:

1. Суїцид, зазвичай, не відбувається раптово, без попередження. Більшість підлітків, що роблять замах на своє життя, діляться планами, але майже 80% дорослих не чують або не хочуть цього почути.

2. Суїцид не передається у спадок. Але сім'я, де вже було скоєне самогубство, стає для дітей зоною підвищеного ризику.

- Якщо у розпал сімейного скандалу підліток загрожує суїцидом, батьки повинні негайно зупинити сварку, якою б зухвалою не була його поведінка.

3. Розмова з підлітком про суїцид не наводить його на думку покінчити з собою. Промовляючи свої тривоги, підліток звільняється від них. Головне, щоб підтекстом цих розмов не стала поетизація, героїзація смерті, як видатного вчинку сильної особистості.

4. Відкрите обговорення підлітком своїх проблем і відчуттів може врятувати йому життя. Часто людина до останнього сумнівається у скоєнні самогубства, важливо вчасно виявити ці наміри та відверто поговорити.

5. Рідко причиною самогубства є один фактор (розбите серце, сварка з близькими). Певний з них може стати спусковим механізмом, але не є єдиною причиною. Зазвичай проблеми накопичуються певний час (дитину ніхто не підтримує, вона боїться засмутити близьких або не довіряє дорослим чи психологам).

Інформація для вчителів

* Вислуховуйте, не намагайтесь втішати. Просто уважно слухайте та за потреби задавайте 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.



Що робити батькам

- 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 вчинили 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!).
- Перегляньте 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.

**Якщо ви або ваша дитина думають про суїцид, будь ласка,
звертайтеся по допомогу:**

1. До національної лінії з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я LifeLine Ukraine — 7333.
2. До Національної лінії з попередження домашнього насильства, гендерної дискримінації та торгівлі людьми — 116 123.
3. До Національної дитячої гарячої лінії — 116 111.
4. До служби «Телефон довіри» ГО «Людина в біді» — 0 800 210 160.
5. До Київського міського центру психолого-психіатричної допомоги у станах душевних криз — (044) 456 17 02, (044) 456 17 25.
6. Безкоштовні консультації онлайн з 10:00 до 18:00 у пн.-пт.:
<http://supportme.org.ua/consultation>

За матеріалами сайту «Шкільний психолог»

<https://chertoklenusik.wixsite.com/detstvo/post/%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D1%83%D0%B1%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE-%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%B0>