

Як попередити суїцид в підлітків: що повинні знати батьки

В Україні прокотилась хвиля підліткових суїцидів. Школярі пили смертельні дози таблеток та вистрибували з вікон. Ювенальна поліція підготувала інформацію, як розпізнати, що підліток планує самогубство, та як цьому запобігти.

Уповноважений Президента України з прав дитини **Микола Кулеба** закликав батьків пояснити дітям, чим небезпечний інтернет. У поліції підготували низку порад, як запобігти підлітковому самогубству.

Що ж робити батькам?

Важливо пам'ятати, що суїцид зазвичай не відбувається без попередження.

Більшість підлітків, що роблять замах на своє життя, діляться планами, але майже 80 % дорослих не чують або не хочуть цього почути.

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

Дорослі повинні звернути увагу на такі речі:

1. Якщо у розпалі сімейного скандалу підліток загрожує суїцидом, батьки повинні негайно зупинити сварку, якою б зухвалою не була поведінка підлітка.
2. 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.
3. Думки про самогубство можуть минути, людина може повністю позбутися їх.
4. Суїцидальні думки – не вирок.
5. 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;
6. Нерідко причиною самогубства є один фактор (розбите серце, сварка з близькими). Один 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).

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 і 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;
- соціальна ізоляція; депресивний стан;
- виникнення на тілі поранень чи ушкоджень;
- відсутність гігієни та байдуже ставлення до власного зовнішнього вигляду.

Як батьки повинні себе вести, щоб запобігти появі суїцидальної поведінки у дітей:

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 відчутти 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 (близьких родичів, вчителя, ювенального поліцейського, тощо).
7. Зверніться разом із підлітком до дитячого чи підліткового психолога/психіатра.

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

Варто звернути увагу на основні мотиви підліткових самогубств.

Суїцидальні реакції можуть виникати:

- за мотивом «невдале кохання» – людина вчиняє суїцид під впливом інтенсивних любовних переживань у разі розриву стосунків, через зраду. Кохання, як мотив суїциду найчастіше трапляється у молоді віком 15-17 років;
- за мотивом «крик про допомогу» – людина скоює суїцидальну спробу, намагаючись привернути увагу інших (батьків, однолітків тощо);
- за мотивом «синдром Вертера» – кількість суїцидів різко збільшується після повідомлення про самогубство на телебаченні, в інтернеті, на перших шпальтах газет.