

Рекомендації щодо профілактики суїцидальних тенденцій серед учнів

Суїцидальна поведінка не є виключно медичною чи психологічною проблемою.

Як правило, думки про суїцид приходять в кризових станах. Це може бути смерть близької людини, невиліковна хвороба, самотність, розлучення, нерозділене кохання, скрутне матеріальне становище. Соціальних і психологічних проблем безліч, і люди реагують на них по-різному. Хтось приймає обставини і справляється з ними, а хтось — здійснює непоправне. *Психологічний зміст суїциду часто полягає в тому, щоб зняти емоційну напругу, позбутися нав'язливих думок, болісної самотності, втекти від ситуації.*

Кожне самогубство — це трагедія, яка торкається сім'ї та суспільства і має довгострокові наслідки.

Проте, суїцид можливо попередити!

Для цього варто знати фактори ризику, бути уважним до ознак депресії та інших психічних розладів, помічати попереджувальні знаки скоєння самогубства та втрутитися до того, коли це може трапитися.

Пасивні думки про самогубство виникають у більшості людей у ті чи інші моменти життя. Часом може здаватися, що ми не в змозі витримати біль і страждання, які нас захопили. Але людина, яка має суїцидальні думки, відчуває настільки сильний біль, що не бачить іншого виходу.

Суїцид — це відчайдушна спроба уникнути страждань, які стали нестерпними. Чи не кожній людині, яка зіткнулася з однією чи кількома стресовими ситуаціями, можуть бути властиві думки на кшталт «*втомився або втомилася від життя*», «*не варто жити далі*», «*коли все це закінчиться*», «*дістало все*».

Але фрази «*добре було б заснути і не прокинутися*», «*було б добре померти від страшної хвороби*», «*хай мене машина зіб'є*», «*убив би вже мене хтось*» — це пасивні думки про суїцид, які говорять про внутрішню готовність людини піти з життя.

А задуми, планування того, що, як, де і коли людина збирається зробити, аби померти внаслідок самогубства, — це активна форма поведінки. І наступним кроком є прийняття рішення.

Суїцидальні думки або наміри не є дефектом характеру. Вони не означають, що людина «зійшла з глузду», є слабкою або намагається в такий спосіб привернути до себе увагу. **Це означає, що вона відчуває біль, з яким не може впоратися, та безпорадність, з якої не бачить виходу.**

Засліплена почуттями безнадії та ізоляції, людина не бачить іншого способу віднайти полегшення, окрім як смерть.

Кожен з нас може допомогти людині, яка потребує допомоги...

Знайомій або навіть незнайомій.

Хвилина спілкування може змінити напрямок їхнього життя!

Щире співчуття, переживання, жаль, чуйність, бажання допомогти – саме ці риси відіграють головну роль та запобігають трагедії.

До соціально-психологічних факторів ризику, які можуть сприяти виникненню суїцидальних проявів у підлітків та молоді, належать:

- серйозні проблеми у сім'ї;
- відсутність контакту з однолітками;
- шкільні проблеми (низька успішність, велике навантаження, тиск вимог навчального процесу, конфлікти з учителями та однолітками)
- смерть коханої або значущої людини;
- розрив стосунків з коханою людиною;
- міжособистісні конфлікти або втрата значущих відносин;
- проблеми з дисципліною або законом;
- тиск групи однолітків, передусім пов'язаний із наслідуванням самоушкоджувальної поведінки інших;
- тривале перебування у ролі жертви або «цапа відбувайла»;
- розчарування, самотність;
- проблеми із працевлаштуванням і скрутне економічне становище, фінансові проблеми;
- небажана вагітність, аборт і його наслідки (у дівчат);
- зараження СНІДом або хворобами, що передаються статевим шляхом;
- серйозні тілесні недуги;
- надзвичайні зовнішні ситуації і катастрофи.

ЯК вчасно виявити суїцидальну поведінку у дітей ?

Зверніть увагу на прояви суїцидальної поведінки, чи немає їх у вашої дитини:

1. Відкрите висловлення бажання накласти на себе руки (друзям, родичам, знайомим, близьким)
2. Натяки на скоєння суїциду (прилюдна демонстрація петлі із ремня, мотузки, леза, імітація самогубства)
3. Активна попередня підготовка, пошук засобів створення відповідних умов (накопичення отруйних та лікарських препаратів)
4. Вислови «Мені все набридло!», «Навіщо мені жити?», «Який сенс у тому, що я живу?» «Я відчуваю, що скоро помру!»
5. Підвищений інтерес до питань смерті, загробного життя, похоронних ритуалів.

6. Раптове настання спокою, смиренність після стресу, приготування до чогось, що дитина відмовляється пояснювати.
7. Тривалий час внутрішньої зосередженості, раніше не характерний для дитини, відсутність бажання спілкуватись з друзями, родичами, гратися, вести активний спосіб життя

Якщо у вас чи у ваших близьких були суїцидальні думки або почуття, не соромтеся і не тримайте їх у собі. Поділіться цим з близькими та зверніться до фахівця. Хоча у деяких людей виникають думки про самогубство, і вони не збираються їх втілювати, не варто лишати їх на самоплин. Незалежно від вашої ситуації, є люди, яким ви потрібні, є місця, де ви можете щось змінити, і досвід, який нагадає вам, що життя варте того, аби жити далі. Аби знайти в собі сили йти вперед.

Збережіть найцінніше - ЖИТТЯ! ❤️

КУДИ ЗВЕРНУТИСЯ ПО ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ

Національна цілодобова лінія
з питань запобігання суїцидів
та профілактики психічного здоров'я
«Lifeline Ukraine»

7333

Національна гаряча лінія з попередження
домашнього насильства, торгівлі людьми та
гендерної дискримінації

0 800 500 335

116 123

Національна дитяча гаряча лінія

0 800 500 225

116 111

Телефон довіри Київського міського центру
психолого-психіатричної допомоги
при станах душевної кризи

(044) 456 17 02

(044) 456 17 25

Гаряча лінія для учасників війни
та їхніх родичів

0 800 501 212

Цілодобова лінія психологічної допомоги
для учасників АТО (ООС) та членів їх сімей

0 800 505 085

