

Як розпізнати у підлітків нездорові нахили

(Суїцидальну поведінку)

Підлітки — дуже вразлива категорія. Через особливості свого віку вони рідко мають рівний емоційний стан та часто переживають комунікативні труднощі. Розуміння безумовної цінності людського життя в такому віці ще не встигає сформуватись.

Тому дуже важливо бути уважними та вчасно реагувати на зміни поведінки та висловлювання підлітка.

Тривожними дзвониками для оточення мають бути такі ознаки поведінки підлітка:

- Глибоке і тривале занурення у себе — підліток цурається оточення, замикається у собі та довго не виходить зі своєї кімнати.
- Саморуїнлива і ризикована поведінка — підліток потрапляє в небезпечні місця та поводить на межі швидкості й ризику.
- Зміна успішності в навчанні — підліток раніше мав хороші оцінки, а потім почав прогулювати, різко впала успішність у навчанні.
- Зовнішній вигляд — підліток стає неохайним, його перестає хвилювати, яке враження його вигляд справляє на оточення.
- Дарування улюблених особистих речей — підліток роздає близьким та друзям особливо цінні для нього речі. Це вкрай тривожний сигнал!
- Повідомлення про наміри вчинити самогубство — підліток прямо або опосередковано дає своїм близьким та друзям зрозуміти, що збирається піти з життя. Він може прямо говорити: “Я збираюся накласти на себе руки” або “Наступного понеділка мене вже не буде серед живих”. Також підліток може робити багатозначні натяки.

У будь-якому разі, коли дорослі помічають у поведінці своїх дітей невластиві до того дії, відчувають, що щось відбувається, краще спробувати довірливо поговорити, розпитати про переживання та почуття.

Щоб допомогти людині, яка планує самогубство, важливо зрозуміти:

По-перше, така людина ставиться до самогубства амбівалентно. Тобто вона намагається втекти від невіршальної проблеми через позбавлення себе життя, але водночас хоче, щоб її врятували.

По-друге, дією при самогубстві є втеча (егресія). Егресія — це свідоме прагнення людини залишити зону лиха або місце, де вона пережила нещастя. Самогубство є крайньою егресією.

По-третє, людина, яка намагається позбавити себе життя, насправді шукає розв'язання якоїсь життєвої проблеми. Вона запитує себе: “Як мені з усього цього вибратися? Що мені робити?” Самогубство суб'єктивно бачиться єдино можливим рішенням.

На основі хоча б цих трьох складових можна побачити умовний алгоритм допомоги людині, яка планує самогубство. А саме:

- Показати, що поруч є той, хто ставиться серйозно до її проблем і готовий зрозуміти, зробити щось, щоб допомогти.
- Звернути увагу на те, що існують інші варіанти виходу з нестерпної життєвої ситуації.
- Допомогти знайти ті самі інші варіанти розв'язання складної життєвої проблеми. Найкраще, якщо людина зможе прийти до них сама. Для цього важливо правильно побудувати комунікацію. Інакше розмови можуть мати зворотний ефект — дитина у важкому емоційному стані відчує додатковий тиск.