

Методичні матеріали щодо профілактики суїцидальної поведінки

Фактори розвитку суїциду

- попередні спроби самогубства;
- погрози суїцидом (прямі й замасковані);
- сімейні проблеми (розлучення батьків та ін.);
- суїциди в сім'ї або спроби суїцидів;
- алкоголізм членів родини;
- уживання наркотиків і токсичних речовин батьками та іншими родичами;
- афективні розлади в членів родини (особливо – важкі депресії);
- хронічні й смертельні захворювання (СНІД);
- важкі втрати (смерть близької людини, особливо – протягом першого року після такої події);
- фінансові проблеми (звільнення).

Ознаки емоційних порушень

- втрата апетиту або імпульсивне переїдання, безсоння або підвищена сонливість протягом останніх днів;
- скарги на соматичне нездужання (головні болі, постійна млявість);
- негативне ставлення, недбалість до своєї зовнішності;
- відчуття апатії під час перебування у звичайному оточенні або при виконанні завдань, справ, які раніше приносили задоволення;
- припинення контактів, ізоляція від друзів і сім'ї, перетворення на людину-одинака;
- порушення уваги зі зниженням якості виконуваної роботи;
- занурення в роздуми про смерть;
- відсутність планів на майбутнє;
- різкі прояви гніву, які виникають через дріб'язок;
- написання заповіту, прохання про прощення.

Дієва допомога та способи можливого реагування

Важко дати пораду, підтримати, коли підліток відгородився від усього світу, знервований та озлоблений. І все ж слід спробувати допомогти таким підліткам усвідомити, що коли відчуваєшся пригніченим або стурбованим, краще не страждати наодинці, а поділитися своїми переживаннями з людиною, якій довіряєш. Розмова допомагає знизити емоційне напруження і поглянути на проблеми з іншого боку. Перше, що слід робити, якщо загроза суїциду стає явною – це допомогти в подоланні думок про самогубство як прийнятий спосіб виходу з важкого становища. Відповідно до психоемоційного стану особистості та зовнішніх обставин можна використати такі аргументи.

- Вчинити самогубство – все одно, що лікувати застуду ядерною бомбою. Це безглузда, нікому не потрібна жертва. Після неї залишаються невтішні друзі і родичі.

- Навіть якщо зараз здається, що думки про самогубство ніколи не залишать тебе, знай, що на світі є люди, які відчували такий самий душевний біль. Із власного досвіду вони можуть запевнити, що все зміниться на краще і скрутна ситуація обов'язково мине, ти її подолаєш тим чи іншим шляхом. Поміркуй, хто з твого оточення зможе допомогти тобі пережити цю важку смугу життя.

- Звісно, нелегко розкрити комусь, що в тебе на душі. Але коли на карту поставлене життя, невже не можна спробувати? Адже тобі просто необхідно жити далі. Це твоє життя. Чи всі ресурси і резерви ти задіяв, аби його врятувати? Ти з повним правом можеш розраховувати на допомогу, зважаючи на те, що твоє життя цінне не тільки для тебе, але й для інших.

Варіанти порад і пропозицій для тих, хто потерпає від суїцидальних думок

1. Втративши життя, нічого не вирішиш. Спробуй абстрагуватись від негараздів і подумки перенестись у майбутнє. Може, вдасться побачити для себе причину жити далі або з'явиться бажання якось пережити важкий етап, перетерпіти його заради щасливого майбутнього.

2. Дієвий спосіб боротися з тугою – ставити перед собою досяжні цілі і зрозуміти, що життя не обходиться без розчарувань.

3. У разі сильних емоційних переживань давай волю сльозам, як наодинці, так і у присутності інших людей. У цьому немає нічого страшного. З одного боку – спрацює механізм внутрішньої душевної розради, а з другого – цим можна подати сигнал про твоє важке становище, викликати співчуття і бажання зарадити твоєму горю.

4. Якщо ти втратив спокій через почуття глибокої провини, буде краще спробувати якнайшвидше виправити становище, аніж дати проблемі розростися. Ти вчиниш правильно, якщо розкажеш про все батькам або іншим людям, небайдужим до твоєї долі. Цілком можливо, що спочатку вони будуть прикро вражені, засмутяться, будуть тебе лаяти. Але потім, скоріше за все, почнуть думати тільки про те, як тобі допомогти, як врятувати тебе від подальшої біди.

5. У будь-якому разі, якщо ти занепокоєний і збентежений, краще не страждати на самоті. Поділись своїми переживаннями з людиною, якій довіряєш. Щира розмова може знизити емоційне напруження і допоможе подивитись на проблему з іншої точки зору. Зазвичай можна більш-менш заспокоїтись, коли хтось виявляє співчуття до нашого горя і болю. Буде корисно заздалегідь домовитись про екстрений зв'язок на випадок повернення думок про самогубство.

6. Поширеною помилкою є очікування, що інші самі здогадаються про твої страждання, почнуть тебе розпитувати і пропонувати допомогу. Але жодна людини не може бачити, що на серці в іншої, зокрема і в тебе, тому сам шукай потрібного контакту, відкрий своє серце тому, кому ти довіряєш і кому до снаги тобі допомогти. Тримати все у собі – те ж саме, що самому тягнути важкий тягар.

7. У виникненні або посиленні пригніченого стану нерідко винна занижена самооцінка. Якщо ти постійно чуєш принизливі вислови про себе й образи, можна почати сприймати себе нікчемною людиною, яка не варта поваги інших.

Але поміркуй, хіба хтось має право тебе оцінювати? Хоч би що думали про тебе інші, ти є унікальною особистістю. І якщо комусь щось у тобі не подобається, то це їхні проблеми, а не твої. Шукай спілкування з тими, хто ставиться до тебе по-доброму і з розумінням.

8. Почуття відчаю саме собою не пройде. Якщо відчуваєш напад глибокого смутку і нудьги, спробуй переключитись на щось інше, зайнятися якоюсь справою. Не можна сидіти, склавши руки. Якщо ти займаєшся тим, що у тебе добре виходить, то до тебе знову повертається почуття самоповаги, яке зазвичай зникає, коли загострюється депресія.

9. Корисно також займатися тим, що тішить тебе. Походи по магазинах і зроби самому собі або комусь із близьких та друзів приємний подарунок, пограй, приготуй свою улюблену страву, перечитай улюблену книжку, порозгадуй кросворди, помалюй, щось відремонтуй удома, покатайся на велосипеді тощо.

10. Настрій помітно покращиться, якщо їздити кудись ненадовго з якоюсь практичною метою.

11. Найкращими ліками від пригніченості є допомога іншим – тим, хто переживає важкий період у своєму житті. Співчуття чужій біді й намагання допомогти ділом здатне перекрити власний душевний біль, спонукає абстрагуватись від власних проблем і налаштуватись на конструктивні рішення.

12. У жодному разі не вдавайся до спроби приховати або подолати свою депресію за допомогою наркотиків та алкоголю. Це пастка, в яку потрапляють ті, хто шукає легких шляхів розв'язання проблем. Адже після тимчасової розради і відновлення життєвого тону насувається хвиля пригніченості і роздратованості.

13. Якщо твій душевний стан дуже розбалансований і ти відчуваєш, що не в змозі адекватно оцінювати ситуацію, спробуй звернутися до фахівця: психолога, психотерапевта, навіть психіатра. Сьогодні існують служби анонімної допомоги людям у кризових моментах життя. Про них можна дізнатися за телефоном кризової допомоги, міськдовідки, написавши на сайт чи у блог професіоналів, чи звернувшись до відділу у справах сім'ї та молоді відповідного територіального осередку.

Профілактичні заходи

Коли людина залишається наодинці зі своєю проблемою, то проблема здається надміру великою і нерозв'язною. Зважаючи на загрозу кризового психоемоційного стану для будь-якої дитини у сучасному егоцентричному й агресивному світі, слід заздалегідь налаштувати підлітків на доцільність пошуків допомоги у разі виникнення важких особистих проблем.

Головним превентивним заходом щодо вчинення самогубства постає запобіжне запевнення дитини в тому, що її життя дуже цінне для інших, і завжди, за будь-яких обставин близьке оточення зрозуміє її.

Неодмінною умовою запобігання суїцидальним намірам у дітей та молоді є попередження у них психоемоційних розладів здоров'я. Для цього рекомендуємо:

- забезпечити їм здорове харчування (багато свіжих фруктів та овочів);

- пити багато води (не менше 2 л на день);
- нормоване фізичне навантаження;
- повноцінний відпочинок, достатній сон;
- дозований час перегляду телевізора та занять із комп'ютером;
- контроль за змістом телепрограм, комп'ютерних дисків, відеоігор, книг та журналів тощо;
- заборону на лихослів'я у домашньому колі;
- формувати відразу до алкоголю, паління, наркотиків, нецензурної лайки;
- допомагати у виборі якісного кола спілкування, гідних друзів;
- розвивати постійні дружні стосунки в сім'ї, непідробний інтерес до справ та внутрішнього світу дитини, готовність у будь-який момент прийти на допомогу;
- підвищувати авторитет батьків у сім'ї, встановлювати розумні правила та вимоги, запровадити чіткий перелік обмежень та заборон;
- ставити перед дитиною досяжні цілі, допомагати у виборі оптимального життєвого шляху;
- спільно долати труднощі та перешкоди, культивувати творчий підхід до розв'язання проблемних ситуацій;
- вірити в дитину, в її найкращі риси та сторони особистості;
- виявляти до дитини ніжні почуття, турботу й увагу;
- виробляти позитивне мислення, виховувати любов до життя