

Попередження суїцидальних проявів в підлітковому середовищі

Підготувала психолог-методист СШ№252 Наталія Хелемська

Спеціалісти визначають суїцид (suizid – з лат. «себе вбивати»), тобто самогубство, як усвідомлювані, навмисні дії, спрямовані на добровільне позбавлення себе життя, що призводить до смерті. Науковці-психологи, крім факту самогубства розглядають і більш ширший контекст суїцидальної поведінки – численні факти свідомого чи несвідомого нехтування життям як вищою цінністю людини (акти хоробрості, ризиковані вчинки, гра зі смертю, надмірне виснаження себе працею, легковажне нехтування безпекою).

Особливості підліткового суїциду

За даними західноєвропейської статистики, за період з 1990 по 2000 р. кількість самогубств серед 10-15-річних підлітків виросла майже вдвічі. При цьому хлопчики здійснюють самогубство в 4 рази частіше, ніж дівчатка. До 14 років різко зростає кількість завершених суїцидів, оскільки в такому віці підлітки вже здатні ретельно планувати свої дії і використовують досить «жорсткі» методи: повішання, стрибок з великої висоти чи й комбінацію способів. При цьому хлопчики використовують частіше саме «жорсткі» методи, тоді як дівчатка використовують різні лікарські препарати. Частота повторних спроб вкрай висока: до 50% підлітків, одного разу здійснивши суїцидальну спробу, повторюють її; 4-10% цих спроб закінчуються смертю.

Батькам слід звернути особливу увагу на наявність наступних факторів ризику, що можуть стати причиною дитячого і підліткового суїциду:

1. Психічні розлади.
2. Проблеми в спілкуванні з близькими родичами чи друзями.
3. Відчуття зростаючої безодні між багатими і бідними, розмови про це.
4. Шкільні проблеми (низька успішність, велике навантаження, тиск вимог навчального процесу, конфлікти з учителями).
5. Проблеми, пов'язані з уживанням алкоголю та наркотиків.
6. Невдачі в інтимних стосунках.
7. Занижена самооцінка.
8. Ізольованість підлітка і пов'язане з цим почуття самотності.
9. Депресія (агресія – типова маска депресії у підлітків).
10. Афекти (афекти руйнівні для підлітка; суїцидальні погрози, висловлені в афекті, як правило, здійснюються і мають важкі наслідки).

11. Сімейні проблеми (нерозуміння з боку батьків, байдужість, часті покарання, надмірні очікування з боку батьків, фізичне чи сексуальне насилля в сім'ї, зростаюча кількість неповних сімей, виїзди батьків на роботу за кордон).

Рекомендації батькам:

1. ВИСЛУХОВУЙТЕ – «Я чую тебе». Не намагайтесь утішити загальними словами типу «Ну, все не так погано», «Тобі стане краще», «Не варто це робити». Дайте можливість висловитись. Ставте питання й уважно слухайте.
2. ОБГОВОРЮЙТЕ – відкрите обговорення планів і проблем знімає тривожність. Не бійтесь говорити про це – більшість людей відчують незручність, кажучи про самогубство, й це виявляється в запереченні або уникненні цієї теми. Бесіди не можуть спровокувати самогубства тоді як уникнення цієї теми збільшує тривожність, підозрілість.
3. БУДЬТЕ УВАЖНІ до непрямих показників при передбачуваному самогубстві. Кожну жартівливу згадку або загрозу слід сприймати серйозно. Підлітки часто заперечують, що говорили серйозно, намагаються висміювати дорослого за його зайву тривожність, можуть зображати гнів. Скажіть, що ви сприймаєте їх серйозно.
4. СТАВТЕ ЗАПИТАННЯ – «Таке враження, що ти насправді говориш...», «Більшість людей замислювались про самогубство...», «Ти коли – небудь думав (думала), як це зробити?» Якщо ви отримуєте відповідь, тоді переходьте до конкретних запитань.
5. ПІДКРЕСЛЮЙТЕ ТИМЧАСОВИЙ ХАРАКТЕР проблем – визнайте, що його (її) відчуття дуже сильні, проблеми складні. Дізнайтесь, чим ви можете допомогти, оскільки вам він (вона) уже довіряє. Дізнайтесь, хто ще міг би допомогти цій ситуації.

Поради 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, засмуться, 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 міськдовідки, написавши листа до газети або звернувшись до районного (міського, обласного) відділу у справах сім’ї та молоді.

**Якщо Ви дізнались, що дитину цькують, зверніться за консультацією на Національну дитячу «гарячу» лінію
0 800 500 225 (зі стаціонарних)
116 111 (з мобільних)**

