

Суїцидальна поведінка в дітей та підлітків

Самогубство - це акт навмисного позбавлення себе життя. Багато хто з нас не знає, як реагувати, коли хтось говорить про самогубство. Однак щороку у світі від самогубств помирає близько 700 000 людей, у тому числі підлітків. Згідно зі світовою статистикою, самогубство займає четверте місце серед причин смерті підлітків віком 15-19 років. Тому ми повинні вміти розпізнавати ризик самогубства і вміти відкрито говорити про нього. Для нас це може бути складно та тривожно, але для людини, яка роздумує про самогубство, можливість поговорити з кимось і знати, що вона не самотня, може принести велике полегшення.

Як розпізнати тривожні сигнали

Діти та підлітки, які думають про самогубство або планують його, часто виказують попереджувальні сигнали, які можуть бути вербальними або невербальними. Деякі з цих сигналів можуть проявлятися в розмовах, поведінці або, наприклад, у постах у соціальних мережах. Багато хто може мати суїцидальні думки чи почуття, але не звертатися по допомогу. Розпізнавання тривожних ознак є важливим першим кроком у запобіганні самогубствам, наприклад:

Поведінка: самотність, уникання друзів або зазвичай улюблених занять, труднощі з

концентрацією уваги, плач, погіршення шкільних оцінок, написання прощальних листів, безпричинне дарування своїх речей, нехтування зовнішнім виглядом, самоушкодження, зловживання алкоголем або наркотиками, різка зміна апетиту, пошук інформації про смерть або способи самогубства, проблеми зі сном, приховування пігулок, лез для гоління або інших подібних предметів

Переживання й настрій: безпричинні перепади настрою, тривога, депресія, раптова апатія, пасивність, дратівливість, спалахи гніву, почуття провини, сорому, занепад сил

Особливості в спілкуванні:

- "Немає вже сенсу. Ніщо більше не має значення."
- "Краще б я ніколи не народжувався."
- "Краще б померти."
- "Ніхто не дбає про мене. Ніхто не буде за мною сумувати."
- "Я тягар для інших. Мені немає сенсу жити."
- "Вам більше не доведеться про мене турбуватися."
- "Бажаю, щоб я був мертвий."



Як ви можете допомогти, якщо дитина або підліток вам довіряться

Тема самогубства викликає страх і неприємні почуття у кожної людини. Ви можете спробувати дотримуватися цих рекомендацій, якщо дитина чи підліток заговорить з вами про самогубство:

- Намагайтеся не панікувати, вислухайте та підтримуйте.
- Будьте чесними і не бійтеся починати розмову ("Я тут із тобою... я бачу, що тобі погано... хочеш поговорити?").
- Заохочуйте дитину говорити про свої почуття.
- Не намагайтеся вирішити ситуацію негайно і не бійтеся мовчання.
- Намагайтеся не вказувати, що людина "повинна" і "не повинна" робити, головне - надавати емоційну підтримку і бути поруч.
- Підбадьоруйте дитину і запевняйте її, що є способи вирішити ситуацію.
- Ставте прості та прямі запитання.
- Не обіцяйте, що нікому не буде розповідати.
- Не залишайтеся наодинці, обговорюйте ситуацію з іншими дорослими та турбуйтеся про себе.
- Якщо ви не знаєте, що робити самостійно, зверніться на Телефон довіри для батьків, який пропонує кризову допомогу та базові соціальні консультації всім дорослим, які діють в інтересах дітей (тобто не лише батькам, але й учителям та іншим особам, які працюють з дітьми) за телефоном 606 021 021.

Як можете делікатно запитати

- "Ти коли-небудь думав/ла про те, щоб завдати собі шкоди?"
- "Чи думаєш ти про самогубство?"
- "Коли ти говориш про небажання жити, про бажання піти з життя... ти говориш про самогубство?" "Це означає, що ти хочеш заподіяти собі шкоду?"
- "Ти коли-небудь завдавав/ла собі болю?"
- Запитайте про план самогубства: "Ти думав/ла про те, в який спосіб покінчити з життям? У тебе є конкретний план?" "Ти думав/ла про те, коли ти це зробиш? Чи маєш для цього засоби?"



Ми, дорослі, іноді думаємо, що запитання про самогубство призведе людину до суїцидальних думок. Але це не так. Якщо людина не думає про самогубство, наше запитання не підштовхне її до нього. Однак, якщо дитина/підліток думає про самогубство, наше запитання може врятувати їй життя - воно може стати першим кроком до отримання необхідної допомоги та підтримки. Відкрита розмова про самогубство допомагає, тому що дозволяє нам по-справжньому поговорити про наші почуття. Якщо ви підозрюєте, що ваша дитина схильна до суїциду, спробуйте делікатно порушити цю тему.

Більше інформації знайдете на www.sebevrazdy.cz.

