

Профілактика суїциду у дітей та підлітків

Що робити батькам:

- виявляти любов і увагу. Нерідко виявляється, що в благополучній сім'ї, де батьки занурені в роботу, дитина вчиняє суїцид, тому що "не доглядили"
- наповнювати реальне життя дитини сенсами
- дозвольте дитині приводити друзів до себе додому
- влаштовуйте вдома спільні перегляди фільмів (по черзі дитина і батьки вибирають кіно для перегляду)
- знайомтеся з музикою, яку слухає дитина
- говорить відкрито з дитиною про смерть і життя, і про суїциди в тому числі
- цікавтеся шкільним життям дитини, будьте уважними до історій, які дитина розповідає про інших і про себе
- запевніть дитину, що її оцінки – це не вона сама, її "неуспішність" – це досвід життя, а не програна ставка на життя, що сама вона – і є цінність, а обставини змінюються самі або під нашим впливом
- найважливіше – навчити дитину змалку розмовляти з вами. Потрібно придивлятися до дітей в підлітковому віці. Дивитися, в яких соцмережах вони сидять, з ким спілкуються, чим цікавляться.



Попередження суїцидальних проявів в підлітковому середовищі.

Виникненню суїцидальних проявів у підлітків та юнаків сприяють певні фактори ризику. До них слід віднести

а) соціально-психологічні:

- серйозні проблеми у сім'ї, проблеми у спілкуванні з однолітками;
- смерть улюбленої або значущої людини;
- розрив стосунків з коханою людиною;
- проблеми з дисципліною або із законом;
- тиск, який здійснюється групою однолітків, передусім той, що пов'язаний із наслідуванням самопошкоджуючої поведінки інших;
- тривале перебування у ролі жертви або «цапа відбувала»;
- розчарування успіхами у навчальному закладі або невдачі у навчанні;
- високі вимоги у навчальному закладі до підсумкових результатів учбової діяльності (іспитів, зовнішнього незалежного оцінювання);
- погане економічне становище, фінансові проблеми;
- небажана вагітність, аборт і його наслідки (у дівчат);
- зараження ВІЛ-інфекцією або хворобами, що передаються статевим шляхом;
- серйозні тілесні хвороби;
- надзвичайні зовнішні ситуації та катастрофи;

б) негативні сімейні:

- психічні відхилення у батьків, особливо афективні (депресії та інші психічні захворювання);
- зловживання алкоголем, наркоманія або інші види асоціальної поведінки у сім'ї;
- насилля у сім'ї (особливо фізичне та сексуальне);
- нестача уваги і турботи про дітей у сім'ї, погані стосунки між членами сім'ї і нездатність продуктивного обговорення сімейних проблем;
- часті лайки між батьками, постійне емоційне напруження та високий рівень агресивності у сім'ї;
- розлучення батьків, смерть одного з батьків;
- часті переїзди, зміна місця проживання сім'ї;
- надто низькі або високі очікування з боку батьків щодо дітей;
- авторитарність батьків;
- відсутність у батьків часу і недостатня увага до дітей, нездатність підлітків протистояти дистресу та негативному впливові оточуючої дійсності;

в) деякі риси особистості підлітка:

- нестабільність настрою або його надмірна мінливість;
- агресивна поведінка, злість;
- антисоціальна поведінка;
- схильність до демонстративної поведінки;
- високий рівень імпульсивності, схильність до необдуманого ризику;
- дратівливість;
- ригідність мислення;

- погана здатність до подолання проблем і труднощів (у школі, ПТНЗ, ВНЗ, серед однолітків);
- нездатність до реальної оцінки дійсності;
- тенденція «жити у світі ілюзій та фантазій»;
- надмірна пригніченість, особливо при несуттєвих нездужаннях або невдачах;
- надмірна самовпевненість;
- почуття приниження або страху, що приховуються за проявами домінування, відторгнення або демонстративної поведінки щодо друзів, однолітків або дорослих;
- складні неоднозначні стосунки з дорослими, включаючи батьків тощо.

Причинами суїцидів у дитячому й підлітковому віці можуть бути:

1. Несформоване розуміння смерті. У свідомості малюка смерть не означає безповоротного припинення життя. Дитина думає, що все можна буде повернути назад. У підлітків розуміння й усвідомлення страху смерті формується не раніше 18 років.
 2. Відсутність ідеології в соціумі. Підліток у суспільстві «без батьківщини і прапора» частіше відчуває свою непотрібність, упадає в депресію.
 3. Раннє статеве життя призводить до ранніх розчарувань. У певний момент ситуація, після якої, на думку підлітка, «жити далі просто неможливо» (розрив із коханим/коханою, небажана вагітність тощо), тобто відбувається втрата мети. Суїцидальна поведінка в підлітків часто пояснюється тим, що молоді люди, не маючи життєвого досвіду, не можуть правильно визначити мету свого життя і шляхи її досягнення.
 4. Дисгармонія в родині.
 5. Саморуйнівна поведінка (алкоголізм, наркоманія, криміналізація).
 6. У переважній більшості випадків суїцидальна поведінка у віці до 15 років пов'язана з реакцією протесту, особливо частим джерелом якого є порушені внутрішньосімейні, внутрішньошкільні або внутрішньогрупові взаємини.
- 70 % підлітків приводом, що штовхнув ї на спробу суїциду, називали різноманітні шкільні конфлікти. Але причиною є, як правило, проблеми в родині. Однак вони зазвичай не зовнішні, а глибокі, неявні: порушені стосунки батьків і дітей. «Останньою краплею» стають шкільні ситуації, оскільки школа — це місце, де учень проводить значну частину свого часу.

7. Депресія — також одна з причин, що підводять підлітка до суїцидальної поведінки.

Її основним симптомом є втрата здатності отримувати задоволення й насолоджуватися тими речами, які раніше радували. Учинки й настрої немовби «видихаються» і стають «несмачними». Психіка втрачає здатність зазнавати сильних почуттів.

Причини депресії часто пов'язані із втратою друзів або близьких, здоров'я чи певних звичних речей (наприклад, місця проживання). Вона може початися на річницю втрати, причому людина не завжди усвідомлює дату, що наближається.

Не існує якоїсь однієї причини самогубства. З особливою пильністю слід ставитися до поєднання небезпечних сигналів, якщо вони зберігаються протягом певного часу.

До **поведінкових ознак суїцидальної загрози** відносять:

- будь-які раптові зміни у поведінці і настрої, особливо ті, що віддаляють від близьких людей;
- схильність до необачних і безрозсудних вчинків;
- надмірне споживання алкоголю чи таблеток;
- відвідування лікаря без очевидної необхідності;
- розлучення з дорогими речами або грошима;
- придбання засобів скоєння суїциду;
- підведення підсумків, приведення справ до порядку, приготування до смерті;
- нехтування зовнішнім виглядом;
- багаторазове звертання до теми смерті в літературі та мистецтві;
- повторне прослуховування сумної музики та пісень;
- нестача життєвої активності;
- самоізоляція від родини та знайомих;
- більше споживання алкогольних та наркотичних речовин;
- зміна добового ритму (активність вночі та сон удень);
- збільшення або втрата апетиту;
- млявість та апатія;
- неможливість сконцентруватися та приймати рішення;
- уникнення звичайної соціальної активності, замкненість, самотність;
- раптове впорядкування своїх справ;
- наявні суїцидальні спроби;
- почуття провини, докори на свою адресу, низька самооцінка;
- втрата інтересу до захоплень, хоббі, спорту, роботи або школи;

- невизначені плани на майбутнє;
- прагнення того, щоб інші залишили у спокої, присутність інших викликає роздратування.

Серед **словесних ознак** суїцидальної поведінки найпоширенішими є:

- діти часто говорять про свій душевний стан: «Я вирішив покінчити з собою», «В наступний понеділок мене вже не буде серед живих», «Краще померти», «Пожив і досить», «Ненавиджу своє життя», «Один вихід – померти», «Більше ти мене не побачиш», «Тобі більше не доведеться хвилюватися за мене», «Я більше не буду ні для кого проблемою».
- розмови або жарти щодо бажання померти;
- діти проявляють нездорову зацікавленість питаннями смерті.

Серед ситуаційних проявів спостерігаються наступні:

- соціальна ізоляція;
- підліток живе у нестабільному стані (серйозна криза у сім'ї);
- відчуває себе жертвою насильства (фізичного, сексуального, емоційного);
- була спроба суїциду раніше;
- має схильність до самогубства.

Фактори захисту (антисуїцидальні фактори особистості) – це сформовані позитивні життєві установки, життєва позиція, комплекс особистих факторів і психологічні особливості людини, а також душевні переживання, які перешкоджають здійсненню суїцидальних намірів. До них відносяться:

- емоційна прихильність до значимих близьких і рідних;
- почуття обов'язку;
- концентрація уваги на стані власного здоров'я, страх причинити собі фізичну шкоду;
- врахування суспільної думки та уникнення осуду з боку оточуючих, неприйняття суїцидальних моделей поведінки;
- переконання про невикористані життєві можливості;
- наявність життєвих, творчих, сімейних та інших планів, задумів;
- наявність духовних, моральних та естетичних критеріїв мислення;
- психологічна гнучкість та адаптованість, вміння компенсувати негативні особистісні переживання, використовувати методи зняття психічної напруги;
- наявність актуальних життєвих цінностей, цілей;
- прояв інтересу до життя;
- прихильність до рідних, близьких людей, ступінь значущості стосунків з ними;
- планування свого майбутнього та перспектив життя.

До числа антисуїцидальних чинників належать усі чинники розвитку гармонійної, духовної особистості.

- формування сенсу життя, життєвої перспективи, міцних зв'язків із близькими, сім'єю, суспільством, природою, адаптованість, інтегрованість із людьми та суспільством;
- наявність таких рис особистості, як щирість, доброзичливість, взаєморозуміння, емпатійність, підтримка, приязнь тощо;
- підвищення значущості особистості у кризових ситуаціях;
- “інтелектуальний опір” смерті в усіх її видах, в тому числі і самогубству;
- піднесення цінності людини як вершини неперервного еволюційно-генетичного процесу і носія генетичного і культурного багатства людства і Всесвіту;
- піднесення цінності особистості як уособлення історико-культурного процесу;
- підвищення цінності життєвого шляху людини як невід'ємної складової історико-культурного процесу людства.

ПАМ'ЯТКА

ПРОФІЛАКТИКА СУЇЦИДУ

ФАКТОРИ РИЗИКУ СУЇЦИДУ:

- попередні спроби самогубства;
- погрози суїцидом (прямі й замасковані);
- сімейні проблеми (розлучення батьків та ін.);
- суїциди в сім'ї або спроби суїцидів;
- алкоголізм;
- вживання наркотиків і токсичних речовин;
- афективні розлади (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:

- 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 роботи, що раніше приносила 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.

линия
бесплатной
анонимной
психологической
помощи

ТЕЛЕФОН ДОВІРЯ
Для всіх

(062) 213 76 76
донецк

(056) 767 76 76
днепропетровск

(057) 759 76 76
харьков

(037) 290 76 76
черновцы

(064) 272 76 76
луганск

(034) 273 76 76
ивано-франковск

(044) 228 76 76
киев

(055) 239 76 76
херсон

(048) 737 76 76
одесса

(032) 253 76 76
львов

ЗВОНІТЕ
ми вас слухаємо

в р е м я р а б о т и с 19.00 д о 7.00

Херсон (055) 239 7676

1. Національна дитяча “гаряча лінія”: 8 800 500 225 (зі стаціонарних телефонів) та або 116 111 (з мобільних телефонів).
2. Всеукраїнський телефон довіри: 0 800 501 701

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 подолати думки про самогубство як прийнятий спосіб виходу з важкого становища.

Відповідно до психоемоційного стану особистості та зовнішніх обставин можна використати такі аргументи.

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

2. 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.

3. 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.

Як вчасно виявити суїцидальну поведінку у дітей?



Відкрите висловлення бажання накласти на себе руки (друзям, знайомим, близьким)



Натяки на скоєння суїциду (прилюдна демонстрація петлі з ременя, мотузки, леза, імітація самогубства)



Активна попередня підготовка, пошук засобів створення відповідних умов (накопичення отруйних і лікарських препаратів)



Вислови: «Мені все набридло!», «Навіщо мені жити?», «Який сенс у тому, що я живу?», «Я відчуваю, що скоро помру!»



Підвищений інтерес до питань смерті, загробного життя, похоронних ритуалів



Раптове настання спокою, смиренність після стресу, приготування до чогось, що дитина відмовляється пояснювати



Тривалий час внутрішньої зосередженості, раніше не характерний для дитини, відсутність бажання спілкуватись з друзями, родичами, гратися, вести активний спосіб життя

Якщо ви помітили одну із ознак суїцидальної поведінки у дитини, зверніться за консультацією та дізнайтесь, як допомогти

Національна дитяча «гаряча» лінія

0 800 500 225 (зі стаціонарних)

116 111 (з мобільних)





ЮВЕНАЛЬНА
ПОЛІЦІЯ
УКРАЇНИ

До уваги батьків!

ВАЖЛИВО!



Загальні рекомендації батькам з надання допомоги дітям у запобіганні суїцидальній поведінки:

1. Слід відмовитися від авторитарності й наказового тону під час спілкування з дитиною;
2. Варто будувати стосунки на основі договору, прохань, пояснень;
3. Серйозно поставтеся до всіх погроз зі сторони дитини, не ігноруйте їх;
4. Дайте відчутти дитині, що її люблять і її проблеми вам не байдужі;
5. Поясніть, що самогубство – неефективний спосіб розв'язання проблеми;
6. Зверніться по допомогу до авторитетних для дитини/підлітка людей (близьких родичів, вчителя, ювенального поліцейського, тощо);
7. Зверніться разом з підлітком до дитячого чи підліткового психолога/психіатра.

Ніколи не варто забувати

Дорослі мають пам'ятати, що **суїцидні настрої** у підлітків є **наслідком недостатньої уваги до них**. Під час кризи дитина завжди **потребує підтримки та участі дорослих**. Важливо враховувати характер оточення підліткового мікросередовища та мати елементарні знання психології цього віку.

Варто звернути увагу на **основні мотиви підліткових самогубств**.

Суїцидальні реакції можуть виникати:

- за мотивом **«невдале кохання»** – людина вчиняє суїцид під впливом інтенсивних любовних переживань у разі розриву стосунків, через зраду. Кохання як мотив суїциду найчастіше трапляється у молоді віком **15-17 років**;
- за мотивом **«крик про допомогу»** – індивід скоює суїцидальну спробу, намагаючись привернути увагу інших. До цієї групи належать демонстративно-шантажні спроби, скоєні з метою вплинути на певних суб'єктів з соціального оточення (батьків, однолітків тощо);
- за мотивом **«синдром Вертера»** – кількість суїцидів різко збільшується після публікації по телебаченню, в Інтернеті, на перших шпальтах газет повідомлення про самогубство.



Важливо пам'ятати: суїцид, зазвичай, не відбувається раптово, без попередження!

Більшість підлітків, що роблять замах на своє життя, діляться планами, але майже **80% дорослих** не чують або не хочуть цього почути. Суїцид не передається у спадок. Але сім'я, де вже було скоєне самогубство, стає для дітей зоною підвищеного ризику.

Дорослі, звернуть увагу:

- ✓ Якщо у розпал сімейного скандалу підліток загрожує суїцидом, батьки повинні негайно зупинити сварку, якою б зухвалою не була його поведінка;
- ✓ Розмова з підлітком про суїцид не наводить його на думку покінчити з собою. Промовляючи свої тривоги, підліток звільняється від них. Головне, щоб підтекстом цих розмов не стала поетизація, героїзація смерті, як видатного вчинку сильної особистості;
- ✓ Думки про самогубство можуть минути, людина може повністю позбутися їх;
- ✓ Суїцидальні думки – не вирок;
- ✓ Відкрите обговорення підлітком своїх проблем і відчуттів може врятувати йому життя. Часто людина до останнього сумнівається у скоєнні самогубства, важливо вчасно виявити ці наміри та відверто поговорити;
- ✓ Рідко причиною самогубства є один фактор (розбите серце, сварка з близькими). Певний з них може стати спусковим механізмом, але не є єдиною причиною. Зазвичай проблеми накопичуються певний час (дитину ніхто не підтримує, вона боїться засмутити близьких або не довіряє дорослим чи психологам).

Батьки, будьте уважними та чутливими до своїх дітей! Поговорить з ними! Пояснить, до яких непоправних наслідків можуть призвести спроби самоушкодити собі. Бережіть дітей!



Важливо знати!!!

Що необхідно знати про **підлітковий суїцид**, щоб вчасно надати допомогу?

Тривожними для батьків і вчителів мають стати такі фактори:

- розмови дитини про самогубство або про суїцидальні думки в однолітків, подруг, однокласників (іноді дитина не каже про самогубство прямо);
- надмірна самокритика й переживання з приводу своїх поразок і невдач, дуже низька самооцінка підлітка; захоплення кумирами, які вчинили самогубство;
- прослуховування «похмурої» музики, читання літератури, сюжети якої, так чи інакше торкаються теми суїциду;
- дарування важливих для дитини речей друзям або своїй сім'ї;
- соціальна ізоляція; депресивний стан;
- виникнення на тілі поранень;
- відсутність гігієни та байдуже ставлення до власного зовнішнього вигляду.