

Пам'ятка для батьків щодо профілактики суїциду серед учнів

Останнім часом зріс рівень смертності серед дітей, зокрема через самогубство.

Статистика свідчить, що частота суїцидальних дій серед дітей протягом останніх двох десятиліть подвоїлась. Деякі спеціалісти пишуть про те, що в 10% суїцидальна поведінка має мету покінчити з собою, і в 90% суїцидальна поведінка підлітка – це привернення до себе уваги.

Суїцид – це навмисне позбавлення себе життя. Спостерігається як у психічно здорових людей, так і при психічних захворюваннях, що протікають з депресією.

Суїцидальна поведінка – це виявлення суїцидальної активності (думок, намірів, висловлювань, загроз, спроб). При дійсній суїцидальній поведінці наміри покінчити з собою не тільки обмірковуються, але нерідко й поступово виношуються.

Суїцидальний шантаж – загроза здійснити самогубство як засіб впливу на несприятливу ситуацію.

Увага, якщо у дитини:

1. Гостра зміна поведінки – агресивність, втечі, протест, скандальність, примхливість, участь у заходах з ризиком для життя.
2. Дитина веде себе так, ніби-то у чомусь винна (самоосуд, безнадійність, роздратованість). Неприйняття похвали і нагороди.
3. Смерть, втрата або зрада близької людини.
4. Різке зникнення активності і інтересу до розваг.
5. Виникають напади голосної, швидкої, іноді безупинної мови, наповненої скаргами, звинуваченнями або закликами про допомогу.
6. Порізи на зап'ястках.
7. Тремтіння, сухість губ та прискорене дихання.
8. Тема смерті в розповідях, питаннях, іграх, письмових роботах.
9. Вербальні погрози – прямі чи завуальовані (типу: „ви мене більше не побачите”, „мені тепер все одно”, „усе проти мене”, „з мене досить”...)

Ваші дії:

1. Організувати спостереження за дитиною.
2. Стимулювати дитину до особистісних контактів.
3. Створити умови, в яких дитина відчує свою значущість.
4. Зрозуміти її, прийняти як особистість, налагодити турботливі відносини.
5. Бути уважним співрозмовником і ні в якому разі не сперечатися, вселяти надію.
6. Терміново проінформувати адміністрацію, психологічну та медичну служби.

Причини суїцидів серед підлітків:

- 1) утрата коханої людини;
- 2) стан перевтоми;

- 3) пониження почуття власної гідності;
- 4) образи почуття дружби та любові;
- 5) руйнування захисних механізмів особистості внаслідок вживання алкоголю, гіпогенних психотропних засобів і наркотиків;
- 6) ототожнювання себе з людиною, яка скоїла самогубство (приятелів, героїв книг, кінофільмів);
- 7) різні форми страху, гніву та суму з різних приводів;
- 8) реальну або уявну втрату батьківської любові, нерозділене кохання, ревності;
- 9) шкільні конфлікти.

Рекомендації для батьків щодо попередження психоемоційних розладів у дітей:

- Забезпечити нормоване фізичне навантаження.
- Організувати повноцінний відпочинок, достатній сон.
- Дозувати час перегляду телевізора та занять із комп'ютером та перебування в соціальних мережах.
- Контролювати зміст телепрограм, компютерних ігор, книг та журналів.
- Формувати відразу до алкоголю, паління, наркотиків, нецензурної лайки.
- Допомогати 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 і увагу.
- Виробляти позитивне мислення, виховувати любов до життя.

ЛЮБІТЬ СВОЇХ ДІТЕЙ!