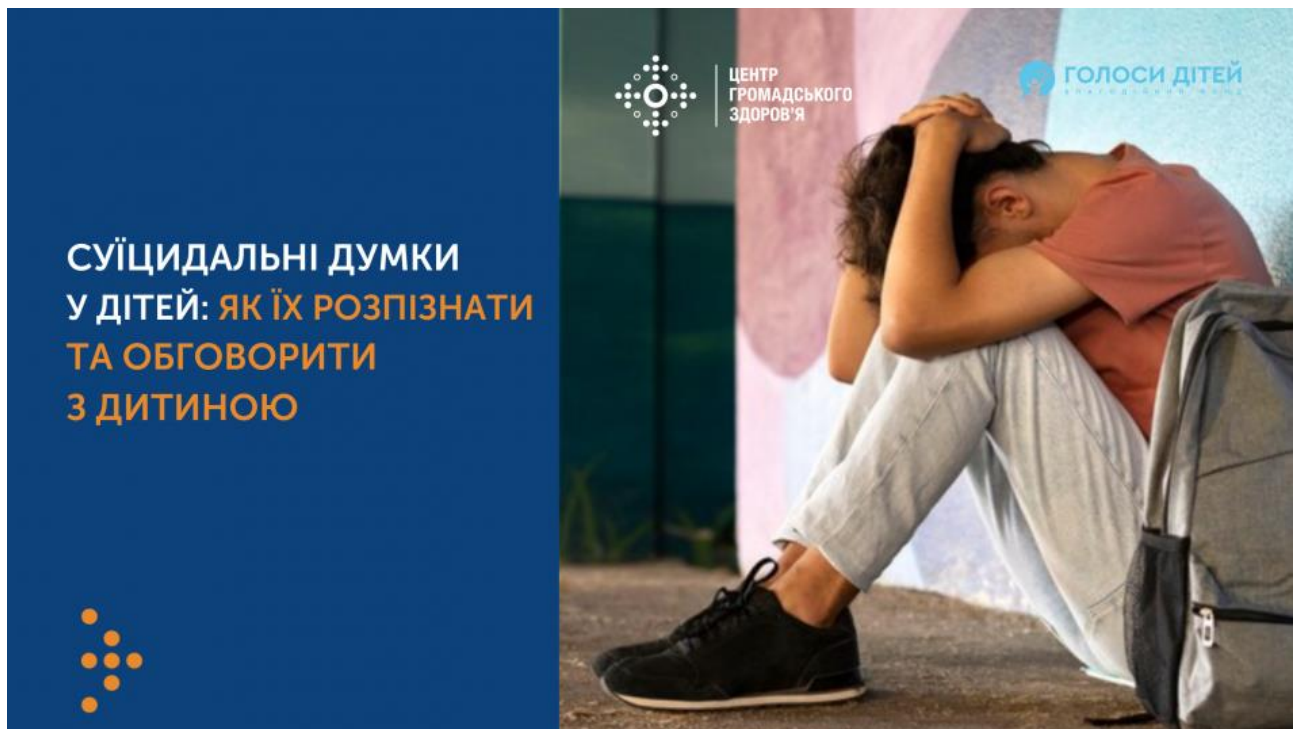




СУЇЦИДАЛЬНІ ДУМКИ У ДІТЕЙ: ЯК ЇХ РОЗПІЗНАТИ ТА ОБГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ

ПОПЕРЕДЖЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ, ЗАПОБІГАННЯ ДИТЯЧИХ САМОГУБСТВ

10 вересня – Всесвітній день запобігання самогубствам.

Для України проблема суїцидів — більш ніж актуальна. Статистичні дані дають нам жахливі числа про прояви суїцидальної поведінки саме серед дітей, підлітків і молоді. В Україні здійснюється на рік 34,5 дитячих самогубств на 100 тис. населення. Поряд з тим, майже 85% підлітків хоч раз у житті думали про самогубство. Хоча насправді ніхто з цих дітей не хоче вмирати, просто для дитини думки про самогубство – часто єдиний спосіб звернути на себе увагу батьків, крик про допомогу. У 80% випадків причиною суїциду серед дітей та підлітків виступають стосунки з близькими, проблеми, що пов'язані з стосунками з батьками. Інші причини суїцидальної поведінки: конфлікти з однолітками, проблеми з особами протилежної статі, зокрема нерозділене кохання, труднощі, пов'язані зі школою та навчанням, страх перед кримінальною відповідальністю, виховання в неповних сім'ях, випадки сексуального насилля, смерть товаришів та родичів. Також однією з причин суїциду дітей та підлітків виступає інтернет. Жахливим є те, що в Україні присутні так звані “групи смерті”, адміністратори яких доводять дітей та підлітків до самогубства. У ті хвилини, коли батьки нічого не підозрюють, їх дитина може обирати у соцмережах квести в так званих «групах смерті».

Основні ознаки суїцидальної поведінки:

1. Втрата інтересу до звичних видів діяльності та навчання і, як результат погіршується успішність;
2. Незвичне зниження активності, нездатність до вольових зусиль;
3. Погана поведінка у навчальному закладі;

4. Незрозумілі дії або такі, що часто повторюються зникнення з дому і прогули;
5. Збільшення споживання тютюну, алкоголю або наркотичних речовин;
5. Інциденти із залученням правоохоронних органів;
6. Будь-які раптові зміни у поведінці і настроях;
7. Нехтування своїм зовнішнім виглядом;
8. Прощання, розмови чи жарти про бажання померти;
9. Повільна, маловиразна мова;
10. Амбівалентність, подвійність емоцій;
11. Безпорадність та безнадійність;
12. Присутність переживання горя, надмірні побоювання або страхи, почуття провини чи відчуття невдачі, поразки;
13. Неуважність та розгубленість;
14. Страх невдачі, почуття неповноцінності, негативна самооцінка, соматичні скарги;
15. Агресивна поведінка, надмірна самокритичність;
16. Втрата властивої для дітей енергії;
17. Порушення сну, зміну апетиту або ваги.

Рекомендації для профілактики суїцидальної поведінки.

Шановні батьки, не нехтуйте суїцидальні висловлювання, адже краще перестрахуватися, ніж недооцінити ризик суїциду. Спілкування з потенційним суїцидентом слід побудувати за таким приблизним планом:

1. Висловіть свою зацікавленість особистістю і її долею;
 2. Ставте запитання прямо, щиро і спокійно, використовуйте техніку активного слухання;
 3. З'ясуйте, наскільки сформований образ подальших суїцидальних дій чіткий:
 - 3.1. Чи є суїцидальний план;
 - 3.2. Чи намічений час і місце виконання;
 - 3.3. Чи були суїцидальні думки та спроби в минулому;
 - 3.4. Як суїцидент сам оцінює ймовірність свого суїциду.
- Пам'ятайте: що докладніший план, то більша ймовірність його реалізації;

4. Спробуйте з'ясувати причини та умови формування суїцидальних намірів. Не примушуйте співрозмовника говорити про них, якщо розповідь для нього занадто важка;

5. Спонукайте виразити свої почуття у зв'язку з проблемною сферою;

6. Запитайте, чи доводилося йому розповідати комусь про те, що він говорить зараз. Це запитання допоможе підштовхнути співрозмовника до думки, що, можливо, головна його проблема — у соціальній самоізоляції;

Чого робити не слід:

1. Не відповідайте на заяви про суїцидальні наміри репліками: «Чути не хочу про такі дурниці!», «Чи варто говорити про речі, яких усе одно не зробиш?»;

2. Не показуйте, що ви шоковані заявами суїцидента, навіть якщо справді переживаєте емоційне зворушення;

3. Не вступайте в дискусію про припустимість самогубства; повідомте лише, що не хочете, аби дана особа пішла із життя.

Отже, діти повинні відчувати турботу і потрібність як рідним, так і соціуму в цілому. Адже ні одна людина не хоче померти, вона хоче лише втекти від деяких обставин, які вважає нестерпними. Батькам потрібно демонструвати свою любов дітям, підтримувати їх самостійні прагнення та суворо не судити, адже саме це веде до підвищення самооцінки, особистісного зростання та успішності власної життєдіяльності. 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 своєчасно вжити належних заходів, щоб запобігти фатальним наслідкам.