# Профілактика суїцидальної поведінки

# *Безвихідних ситуацій не буває*

#### Ніхто з батьків не бажає поганого своїй дитині, щонайменше, свідомо. Всі ми мріємо, щоб наші діти виросли не просто здоровими і фізично міцними людьми, але й розумними, самостійними, щасливими та відповідальними.

#### Підлітковий вік - час активного пошуку. Дитина намагається зрозуміти, що вона означає в цьому світі, хто вона така і як її сприймають оточуючі. Намагаючись зрозуміти себе, підліток ставить під сумнів авторитет своїх батьків. У своїй сім'ї йому дуже важливо довести, що він - самостійна особистість, а значить, має право на власну думку з будь-яких питань. І часто його думка не збігається з думкою батьків. Це протиріччя і стає джерелом постійних конфліктів.

#### Напевно багато батьків рано чи пізно думають, що їхні діти-підлітки нестерпні, думають лише про себе,постійно стають "в позу", сперечаються, щось хочуть довести, проявляють агресію. Насправді підліткам дуже складно. Вони фактично по-новому вчаться адаптуватися в цьому світі,пізнають самі себе з іншого боку, в підлітковий період у дітей складається уявлення про фізичну красу, яке нерідко переходить в комплекс «гидкого каченяти».

#### На це можуть накладатися конфлікти або гнітюча психіку обстановка оточення. І як наслідок,віддалення від рідних, агресія, аутоагресія, які є способом захисту, в першу чергу, від світу, який здається їмворожим і нерозуміючим.Психологи виділяють безліч причин, які здатні підштовхнути підлітка до суїциду. Серед них сварка з однолітками, розставання з коханою людиною, смерть родича, постійні стресові ситуації, переживання образи, самотності, відчуженості, неможливість бути зрозумілим, почуття провини, сорому, образи, незадоволеність собою, страх перед ганьбою, приниженням, глузуванням, перед покаранням, бажання привернути до себе увагу, викликати жаль, співчуття. Проте варто підкреслити, що в більшості випадків все перераховане не є першопричиною суїцидальної поведінки молодих людей, а лише додатковим фактором. Суїцид - це завжди акт протесту, крик по допомогу.

#### Діти-самогубці часто і не збираються вмирати, вони не можуть повірити, що смерть - це кінець усьому.У дитячому сприйнятті самогубство повинно відбуватися таким чином: «Я ковтаю таблетки, мене починаютьховати, всі плачуть, усвідомлюють, як були несправедливі і який скарб вони втратили. І в цей момент з гробувстаю я - живий і красивий. І життя триває».Дорослим часто важко зрозуміти, чому дитина, яка хоче жити, намагається вбити себе. Насправді, діти до останнього моменту вірять, що їх врятують, просто допомога не завжди приходить вчасно. У кожному разі, батьки повинні пильно стежити за дітьми, особливо якщо закралася хоч тінь сумніву, що дитина замислила самогубство. Адже, як правило, батьківська інтуїція не підводить.

**Що має насторожити в поведінці дитини:**

#### ·Якщо дитина часто розмовляє про смерть і самогубство.

#### · Якщо прагне усамітнитися під будь-яким приводом.

#### ·Фрази «Завтра мене вже не буде», «Без мене нічого не зміниться», «Ти віриш в переселення душ?».

#### · Непрямі загрози теж повинні насторожити: «набридло жити» , «ситий цим по горло», «більше ви мене не побачите», «пожив - і вистачить», «ненавиджу себе», «якщо ми більше не побачимося, дякую за все».

#### ·Якщо дитина приводить справи в порядок - віддає чужі речі, мириться з ворогами, прибирає в кімнаті, роздаровує улюблені речі.

#### ·Дитина перестає стежити за собою, відстає в школі або перестає туди ходити.

#### · Слова «Який же я дурний, незграбний, нікому непотрібний».

#### ·Прямі погрози типу «краще повіситися, ніж з вами жити» теж повинні насторожити дорослого.

# Безвихідних ситуацій не буває

#### Ніхто з батьків не бажає поганого своїй дитині, щонайменше, свідомо. Всі ми мріємо, щоб наші діти виросли не просто здоровими і фізично міцними людьми, але й розумними, самостійними, щасливими та відповідальними.

#### Підлітковий вік - час активного пошуку. Дитина намагається зрозуміти, що вона означає в цьому світі, хто вона така і як її сприймають оточуючі.Намагаючись зрозуміти себе, підліток ставить під сумнів авторитет своїх батьків. У своїй сім'ї йому дуже важливо довести, що він - самостійна особистість, а значить, має право на власну думку з будь-яких питань. І часто його думка не збігається з думкою батьків. Це протиріччя і стає джерелом постійних конфліктів.

#### Напевно багато батьків рано чи пізно думають, що їхні діти-підлітки нестерпні, думають лише про себе, постійно стають "в позу", сперечаються, щось хочуть довести, проявляють агресію.

#### Насправді підліткам дуже складно. Вони фактично по-новому вчаться адаптуватися в цьому світі, пізнають самі себе з іншого боку, в підлітковий період у дітей складається уявлення про фізичну красу, яке нерідко переходить в комплекс «гидкого каченяти».

#### На це можуть накладатися конфлікти або гнітюча психіку обстановка оточення. І як наслідок, віддалення від рідних, агресія, аутоагресія, які є способом захисту, в першу чергу, від світу, який здається їм ворожим і нерозуміючим.

#### Психологи виділяють безліч причин, які здатні підштовхнути підлітка до суїциду. Серед них сварка з однолітками, розставання з коханою людиною, смерть родича, постійні стресові ситуації, переживання образи, самотності, відчуженості, неможливість бути зрозумілим, почуття провини, сорому, образи, незадоволеність собою, страх перед ганьбою, приниженням, глузуванням, перед покаранням, бажання привернути до себе увагу, викликати жаль, співчуття. Проте варто підкреслити, що в більшості випадків все перераховане не є першопричиною суїцидальної поведінки молодих людей, а лише додатковим фактором. Суїцид - це завжди акт протесту, крик по допомогу.

#### Діти-самогубці часто і не збираються вмирати, вони не можуть повірити, що смерть - це кінець усьому. У дитячому сприйнятті самогубство повинно відбуватися таким чином: «Я ковтаю таблетки, мене починають ховати, всі плачуть, усвідомлюють, як були несправедливі і який скарб вони втратили. І в цей момент з гробу встаю я - живий і красивий. І життя триває».

#### Дорослим часто важко зрозуміти, чому дитина, яка хоче жити, намагається вбити себе. Насправді, діти до останнього моменту вірять, що їх врятують, просто допомога не завжди приходить вчасно.

#### У кожному разі, батьки повинні пильно стежити за дітьми, особливо якщо закралася хоч тінь сумніву, що дитина замислила самогубство. Адже, як правило, батьківська інтуїція не підводить.

### Що має насторожити в поведінці дитини:

* Якщо дитина часто розмовляє про смерть і самогубство.
* Якщо прагне усамітнитися під будь-яким приводом.
* Фрази «Завтра мене вже не буде», «Без мене нічого не зміниться», «Ти віриш в переселення душ?».
* Непрямі загрози теж повинні насторожити: «набридло жити» , «ситий цим по горло», «більше ви мене не побачите», «пожив - і вистачить», «ненавиджу себе», «якщо ми більше не побачимося, дякую за все».
* Якщо дитина приводить справи в порядок - віддає чужі речі, мириться з ворогами, прибирає в кімнаті, роздаровує улюблені речі.
* Дитина перестає стежити за собою, відстає в школі або перестає туди ходити.
* Слова «Який же я дурний, незграбний, нікому непотрібний».
* Прямі погрози типу «краще повіситися, ніж з вами жити» теж повинні насторожити дорослого.

### Як запобігти трагедії в такий момент?

* Бути гранично обережними у своїх словах і діях, не ображати дитину, не принижувати і не карати.
* Довіряти їй і сприймати, як самостійну особистість зі своїми думками і бажаннями.
* Ставитися серйозно до її погроз покінчити життя самогубством.
* Якщо виникло відчуття, що не під силу допомогти дитині, звернутися до психолога.
* Не пускати ситуацію на самоплив.
* Показати своїй дитині, що вона Вам небайдужа, нехай вона відчує себе любимою.
* Переконати дитину, що безвихідних ситуацій не буває, що всі біди - тимчасові ! І Ви завжди будете поруч, щоб допомогти їй.