



ЮВЕНАЛЬНА
ПОЛІЦІЯ
УКРАЇНИ

До уваги батьків!

ВАЖЛИВО!



Загальні рекомендації батькам з надання допомоги дітям у запобіганні суїцидальної 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. Пояснюйте, 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.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПІДЛІТКОВОГО СУЇЦИДУ



Підлітки часто відчують, що кожна проблема у їх житті це "кінець світу" і "катастрофа", тому те, що може здатися дорослому дрібничкою, здатне призвести до трагедії. До слова, за даними ВООЗ, щорічно накладають на себе руки понад 200 дітей і 1,5 тисяч підлітків у світі! Також, нажаль, багатьом підліткам ні з ким розділити свої переживання, обговорити проблему та отримати підтримку. Дорослі можуть списати прояви негативізму і незвичну поведінку на підлітковий вік та не помітити серйозності психологічного стану. Давайте розглянемо основні мотиви суїцидальної поведінки серед підлітків!

Романенко Аліна

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПІДЛІТКОВОГО СУЇЦИДУ



Основні мотиви суїцидальної поведінки серед підлітків:

- переживання самотності, відчуженості, непотрібності;
- недостатність батьківської любові, уваги, турботи;
- переживання в особистому житті, нерозділене кохання, ревності;
- втрата близьких, розлучення батьків;
- незадоволеність собою, своєю зовнішністю;
- переживання приниження, цькування, висміювання;
- почуття провини, образи;
- психологічне, сексуальне або фізичне насильство;
- бажання помститися, покарати когось;
- вживання алкоголю та наркотичних речовин;
- психічні розлади: депресія, біполярний розлад, істероїдний розлад, ПТСР, психоз тощо.

Романенко Аліна

Небезпечні ознаки поведінки на які варто звернути увагу:

- Байдужість до свого здоров'я, ризикова поведінка, самопошкодження. Якщо ви помічаєте, що підліток почав постійно хворіти, трамуватися, і у вас є відчуття, що він це робить навмисно - це може бути проявом саморуйнівної поведінки. Особливо зверніть увагу на порізи і нехарактерні ушкодження на тілі (збиті руки, обкусані губи, опіки).
Бажання завдавати собі фізичну шкоду свідчить про настільки тяжкі душевні переживання, що підліток хоче полегшити їх за допомогою фізичного болю!
- Постійне незадоволення собою і своєю зовнішністю. Якщо ви помітили, що ваш підліток став занадто хвилюватися з приводу своєї зовнішності, якщо він висловлює до своєї зовнішності ненависть, вважає себе потворним, якщо з'явилися розлади харчової поведінки, то варто бити на сполох. Дисморфофобія і суїцид тісно пов'язані.
- Дисоціація з реальністю. При сильних психологічних переживаннях підліток може "тікати" від реальності у фільми, аніме, соціальні мережі, компютерні ігри, серіали, книги. Якщо ви помічаєте, що у вашої дитини зник соціальний інтерес, вона ніби фізично тут, а в думках далеко, то це може бути ознакою дисоціації і значить, що чомусь для неї реальність непереносима.
- Емоційна і фізична відстороненість від близьких. Якщо у вашої дитини відповідь на всі питання: "нормально" і "нічого", якщо вона уникає будь-якого фізичного контакту, то між вам очевидно холодні стосунки. І якщо у її житті станеться щось погане, то вона буде змушена переживати це на одинці, без підтримки і можливості розділити біль.
- Прояви залежної поведінки різного виду. Сюди входить заженість від алкоголю, наркотиків, тютюну, любовного партнера, комп'ютера тощо. Обов'язково зверніть увагу на вживання підлітком заспокійливих, снодійних, інших пігулок, які на його думку можуть вплинути на свідомість. Аналізуйте, як ваша дитина поводить себе у стосунках, якщо вона занадто залежна від партнера, ладна на все заради збереження стосунків, то це прояви схильності до суїциду!

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПІДЛІТКОВОГО СУЇЦИДУ



Що робити у разі вияву ознак суїцидальної поведінки у підлітка :

- Довірливо поговорити з дитиною, розпитати про її самопочуття, проблеми.
- Проявляти турботу, ніжність, проводити більше часу разом.
- Переглянути своє ставлення до дитини, змінити за необхідності методи виховання.
- Дізнатися з незацікавлених джерел, що відбувається у школі, серед друзів, у соціальних мережах.
- Звернутися до спеціалістів: психолог, психотерапевт, невролог тощо.

Романенко Аліна