

Профілактичний дайжест для батьків на тему: «Моя рука підтримки збереже мою дитину від непередуманих вчинків»(до Всесвітнього дня запобігання самогубствам)

Щорічно більше 800 000 людей закінчують життя самогубством. У всьому світі самогубство входить до п'ятірки найбільш частих причин смерті серед молоді 15-19 років: від самогубства гине більше людей, ніж у всіх військових конфліктах разом узятих.



Щоб привернути увагу до проблеми самогубства, майже мільйона втрачених життів, ВООЗ проголосила **10 вересня Всесвітнім днем запобігання самогубствам**. Основна мета цієї дати – наголосити на тому, що самогубства можливо попередити. Але для цього потрібно об'єднати зусилля.

За останні 45 років кількість самогубств у всьому світі збільшилася на 60%. Кожні 40 секунд на нашій планеті хтось позбавляє себе життя. У деяких країнах самогубство є однією з трьох основних причин смерті серед людей у віці 15-44 років і другою за значимістю причиною смерті серед молодих людей від 10 до 24 років. Ці цифри не враховують спроби самогубств, які відбуваються в 20 разів частіше, ніж завершені самогубства.

В Україні за 6 місяців 2020 року самогубство стало причиною смерті майже 3 тисяч людей.

Як розпізнати суїцидальні настрої?

Спільною ознакою людей, схильних до самогубства, є складнощі у побудові близьких стосунків, тотальне почуття самотності, необумовлене почуття провини, схильність до співзалежних відносин, занижена самооцінка, екзистенційні та духовні кризи.

Причинами самогубства можуть стати також психічні хвороби, залежності від алкоголю та наркотичних речовин, депресія, фізичні вади – неврологічні, онкологічні захворювання, ВІЛ інфекція тощо.

Для попередження самогубства дуже важливо визначити потенційно вразливу людину, яка належить до групи ризику, та зрозуміти, які саме обставини впливають на поведінку самознищення.

Попередження самогубства

Захисні фактори, що знижують ризик самогубства:

- Підтримка сім'ї, друзів, інших важливих в житті людини людей
- Релігійні, культурні та етнічні цінності
- Участь в житті суспільства
- Життя в суспільстві, що приносить задоволення
- Соціальна інтеграція, наприклад, через робочу діяльність, конструктивне використання дозвілля

- Наявність доступу до послуг з охорони психічного здоров'я
Хоча такі захисні фактори не знімають ризик самогубства, вони можуть нейтралізувати сильні стресові ситуації, що виникають в житті.

Попередження самогубства у дітей та підлітків

Завжди звертайте увагу на поведінку та слова дитини. Наводимо перелік фактів, що мають насторожити в поведінці дитини.

Варто звернутися за допомогою до лікаря, якщо:

- дитина часто розмовляє про смерть і самогубства;
- усамітнюється частіше, ніж зазвичай, під будь-якими приводами;
- розмірковує на тему «Я нікому не потрібен» чи «Однаково ніхто не сумуватиме за мною», «Який же я дурний, незграбний, нікому непотрібний»;
- дитина робить спроби «попрощатися»: дарує свої речі й улюблені предмети близьким друзям, упорядковує справи та предмети, віддає чужі речі, мириться з ворогами;
- говорить фрази: «Завтра мене вже не буде», «Без мене нічого не зміниться»;
- висловлює прямі погрози: «краще повіситися, ніж із вами жити» , «більше ви мене не побачите»;
- висловлює непрямі погрози: «ситий цим по горло», «набридло жити», «пожив – і годі», «ненавиджу себе\тебе», «якщо ми більше не побачимося, дякую за все» тощо;
- дитина перестає стежити за собою, відстає в школі або перестає туди ходити.

Важливо пам'ятати, що самогубство можливо попередити. Кожен з нас може цьому допомогти. Навіть хвилинка спілкування з кимось із свого оточення (член родини, друг, колега або навіть незнайомиць) може змінити напрямок його життя.

Щире співчуття, переживання, жаль, чуйність, бажання допомогти – саме ці риси відіграють головну роль та запобігають трагедії. Надана підтримка та вміння вислухати можуть зменшити страждання людини. Співчуття та відсутність засудження справді можуть відновити надію та допомогти врятувати життя!



ПРОФІЛАКТИКА СУЇЦИДАЛЬНИХ НАХИЛІВ СЕРЕД ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Тема суїциду, у тому числі і дитячого, досить довгий час була предметом табу. Існувала, а в окремих випадках і до цього часу існує, думка, що розмова про самогубство може захопити людину до такого вчинку. Розмова про самогубство не може бути причиною його заподіяння. Якщо не говорити на цю тему, то немає ніякої можливості дізнатися, чи є небезпека суїциду реальною. Крім того, така розмова буває першим кроком до запобігання самогубства.

Актуальність обговорення цієї проблеми обумовлена тим, що суїцид залишається однією з провідних причин смерті у молодому віці. Статистичні дані свідчать, що найбільша кількість самогубств припадає на вік від 15 до 21 року. При цьому за останні роки різко збільшилась кількість самогубств серед дітей 5-14 років (2 відсотка самогубств серед усіх вікових груп). При цьому у дітей достатньо часто зустрічається довготривала і ретельна підготовка самогубства.

Більша частина випадків самогубств припадає на групу підлітків чи молоді у перехідному віці, тобто пубертатні суїциди. При цьому в молодшому пубертатному віці (12-13 років) суїциди частіше скоюють хлопчики, а в середньому (14-16 років) та старшому пубертатному – дівчата.

У зв'язку з цим виникає питання: як запобігти самогубству серед учнівської молоді? Час від часу практичні психологи навчальних закладів отримують від адміністрації запит щодо проведення діагностики з метою виявлення потенційного суїцидента. Але діагностика в цьому випадку є непродуктивною, оскільки групу ризику стосовно суїциду складають усі підлітки. Справа у тому, що психіка підлітка має ряд особливостей, які можуть спровокувати суїцидальну поведінку у будь-якої дитини. Не можна дати однозначної відповіді і стосовно того, що суїцидальна поведінка частіше зустрічається у дітей із неблагополучних сімей. Та сім'я, яка називається неблагополучною, як правило, у полі уваги усіх спеціалістів. Суїциди можуть провокувати критичні ситуації, які виникають у благополучних сім'ях. Адже що таке благополучна сім'я? Це нерідко закрыта сім'я, яка відповідає соціальним вимогам, а ось якою ціною це досягається – нікому невідомо.

ЯК ДОПОМОГИ ЛЮДИНІ, ЩО ВИРШИЛА ПОКІНЧИТИ ЖИТТЯ САМОГУБСТВОМ

ВИСЛУХОВУЙТЕ – “Я чую тебе”. Не намагайтеся втішити загальними словами типу: “Ну, все не так вже й погано”, “Вам стане краще”, “Не варто цього робити”. Дайте людині можливість висловитися. Задавайте питання та уважно вислуховуйте.

ОБГОВОРЮЙТЕ – відкрите обговорення планів і проблем знімає тривогу. Не бійтеся говорити про це – більшість людей почувають незручність, говорячи про самогубство, і це проявляється в запереченні або уникненні цієї теми.

БУДЬТЕ УВАЖНІ до побічних показників у разі ризику появи суїцидальної поведінки. Кожне жартівливе згадування або загрозу слід сприймати серйозно.

ЗАДАВАЙТЕ ПИТАННЯ – узагальнюйте: “Таке враження, що ти насправді говориш...”, “Більшість людей замислювалися про самогубство”, “Ти коли-небудь думав, як здійснити його?”. Якщо ви отримуєте відповідь, переходьте на конкретику. Допоможіть підлітку відкрито говорити і думати про свої наміри.

ПІДКРЕСЛІТЬ ТИМЧАСОВИЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ – визнайте, що його почуття дуже сильні, проблеми складні – дізнайтеся, чим ви можете допомогти. Дізнайтеся, хто ще міг би допомогти в цій ситуації.

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ТА БЛИЗЬКИМ ДИТИНИ, ЩО СХИЛЬНА ДО СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

Якщо підліток висловлює бажання померти, до ситуації треба ставитися уважно, сприймаючи загрозу всерйоз. Насамперед, необхідно обміркувати ситуацію або обставини, у яких проявляється бажання дитини позбавити себе життя. Підліток може виказувати бажання померти, коли щось складається всупереч його бажанням (якщо батьки не купують йому те, що він просить, або не відпускають на дискотеку чи концерт). Те ж бажання він може проявити, коли батьки карають або коли неповнолітній намагається викликати у батьків почуття провини, створюючи відповідну реакцію, і скористатися цим у своїх цілях. Батькам необхідно проаналізувати, коли підліток повторить подібне висловлювання, або ж він говорить про бажання померти в несподіваній ситуації: коли дивиться телевізор, розповідає про школу та своїх друзів. Як часто висловлюється бажання померти і за яких обставин.

Іноді думки про самогубство, по суті, являють собою спробу маніпуляції. На них треба реагувати так, як і на інші висловлювання типу: “Я тебе ненавиджу”, “Ви злі”, “Я втечу з дому”, “Я хочу жити у бабусі”. Це особливо характерно для дітей, узагалі схильних до маніпуляції. Підлітку необхідно дати можливість виразити свої почуття та обговорити їх. Слід зберігати самовладання, не дозволяти дитині маніпулювати батьками.

Незалежно від того, чи є висловлювання про бажання померти передбаченими, чи виступають як спроба маніпуляції, батькам слід спробувати виявити ознаки небезпеки. Якщо батьки помічають одразу декілька ознак - певні почуття, висловлювання, зміни в поведінці або характерні ситуації, то ставитися до цього слід дуже серйозно. Потрібно поговорити з дитиною про її почуття та про самогубство. Не пропонувати різні відповіді на серйозні питання, не говорити, чому вона не повинна почувати того, що чуває. Саме це може лише посилити у підлітка почуття провини, безвихідності свого становища та власної непотрібності. Необхідно прагнути того, щоб підліток сам пропонував альтернативні рішення своїх проблем. Якщо ж виникають сумніви або невирішені питання, то можна звернутися до практичного психолога, психотерапевта, дитячого психіатра тощо та попросити професійної допомоги.

Стратегічними напрямками батьківської допомоги дітям із суїцидальним ризиком спеціалісти вважають:

- поліпшення стосунків у сім'ї,
- підвищення самооцінки, самоповаги дитини,
- покращення спілкування в родині.

Усі ці заходи мають на меті підвищення самоцінності особистості дитини, коли суїцидальні наміри втрачатимуть сенс.

Для підвищення самооцінки доцільно застосовувати такі заходи:

- завжди підкреслюйте все добре й успішне, властиве вашій дитині – це підвищує впевненість у собі, зміцнює віру в майбутнє, покращує її стан;
- не чиніть тиск на підлітка, не висувайте надмірних вимог у навчанні, досягненні певних життєвих цілей тощо;
- демонструйте дитині справжню любов до неї, а не тільки слова, щоб вона відчула, що її дійсно люблять;
- сприймайте, любіть своїх дітей такими, якими вони є - не за гарну поведінку та успіхи, а тому, що вони ваші діти, майже ви самі;
- підтримуйте самостійні прагнення своєї дитини, не захоплюйтесь її оцінюванням, не судіть її, знайте, що шлях до підвищення самооцінки лежить через самостійність і власну успішну діяльність дитини;
- слід тактовно і розумно підтримувати всі ініціативи своєї дитини, спрямовані на підвищення самооцінки, особистісне зростання, фізичний розвиток, які посилюють успішність самостійної діяльності; майте на увазі, що підліток рано чи пізно має стати незалежним від своєї сім'ї й однолітків, налагодити стосунки із протилежною статтю, підготувати себе до самостійного життя і праці, виробити власну життєву позицію.

Дуже важливим у профілактиці суїцидальної поведінки є активне слухання батьками своєї дитини.

Якщо ви чуєте	Обов'язково скажіть	Не говоріть
<i>Ненавиджу школу</i>	Що відбувається в школі, що примушує тебе так себе почувати?	Коли я був у твоєму віці..., ти просто ледар

<i>Все здається таким безнадійним...</i>	Іноді всі ми відчуваємо себе подавленими. Давай поміркуємо, які в нас проблеми і яку з них треба вирішити в першу чергу	Подумай краще про тих, кому ще гірше, ніж тобі
<i>Усім було б краще без мене!</i>	Ти дуже багато значиш для мене, і мене бентежить твій настрій. Скажи мені, що відбувається	Не кажи дурниць. Давай поговоримо про щось інше
<i>Ви не розумієте мене!</i>	Розкажи мені, як ти себе відчуваєш. Я дійсно хочу це знати	Хто ж може зрозуміти підлітків у наші дні?
<i>Мамо, я здійснив поганий вчинок</i>	Давай сядемо і поговоримо про це	Що посієш, те й пожнеш
<i>А якщо у мене не виходить</i>	Якщо не виходить, я буду знати, що ти зробив усе можливе	Якщо не вийде - значить, ти недостатньо постарався

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ, КОЛИ ПІДЛІТКИ ПРОЯВЛЯЮТЬ СУЇЦИДАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ АБО ВІДЧАЙ:

- залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щирю, чесну людину, якій можна довіряти;
- дитина має почуватися з вами на рівних, як із другом. Це дозволить встановити довірливі, чесні стосунки. Тоді вона зможе розповісти вам про свої проблеми та труднощі;
- важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире занепокоєння, турбота про дитину;
- говоріть з дитиною на рівних, не варто діяти як вчитель або експерт, розв'язувати кризу прямолінійно, це може відштовхнути дитину;
- зосередьте увагу на почуттях дитини, на тому, що вона замовчує, дозвольте їй розповісти про свої проблеми;
- не думайте, що вам слід говорити відразу, коли виникає пауза в розмові, використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині;
- виявляйте щире співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання ("Що трапилося?", "Що відбулося?"), які будуть для дитини менш загрозливими, ніж складні;
- спрямовуйте розмову в бік душевного болю, а не від нього, адже ваш син або донька саме вам, а не чужим людям, може повідомити про інтимні, особистісні проблеми;
- намагайтеся побачити кризову ситуацію очима своєї дитини, займайте її сторону, а не сторону інших людей, які можуть завдати їй болю;
- дайте можливість вашій дитині знайти свої власні відповіді, навіть тоді, коли вважаєте, що знаєте вихід із кризової ситуації;
- ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути зі своєю дитиною, коли та страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує. Дитина у стані горя, в ситуації безвиході може примусити вас почуватися безпорадним, але необхідно пам'ятати, що ваша дитина має знайти власний вихід з проблемної ситуації;
- обійміть дитину. Для гарного самопочуття необхідні вісім обіймів на день;
- сприймайте дитину як самостійну дорослу особистість з її індивідуальним світоглядом, цінностями, переконаннями, бажаннями та вимогами;
- покажіть, що дитина вам небайдужа, дайте відчути, що вона бажана;

- якщо ви не знаєте, що говорити, не кажіть нічого, просто будьте поруч.

У тому випадку, коли існує реальний суїцидальний ризик або вже відбулася спроба, то батькам можна порадити наступне:

- першим кроком у запобіганні самогубства завжди буває встановлення довірливого спілкування;
- батькам слід подолати власний страх перед бесідою з дітьми;
- діти у стані суїцидальної кризи стають надто чутливими, особливо до того, як і що говорять дорослі; тому іноді дієвішою є невербальна комунікація - жести, дотики тощо;
- якщо батьки відчувають, що дитина начебто відхиляє їхню допомогу, їм слід пам'ятати, що вона водночас і прагне, і не хоче її; тому для досягнення позитивного результату необхідні м'якість і наполегливість, терпіння й максимальний прояв співчуття і любові тощо.