

## *Профілактика суїцидальної поведінки в підлітків*



Нерідко хлопці та дівчата впадають у відчай і чинять самогубство через щось, що іншим здається лише дрібницею. Нам буває важко зрозуміти такі причини самогубства, як сварка з батьками, друзями, нещасливе кохання, приниження ровесників тощо. Та буває, що саме з таких, банальних, на перший погляд, причин, зазнавши душевного болю і не маючи змоги зарадити собі, підлітки вважають смерть способом помститися кривдникам.

Тобто до серйозних спроб самогубства можуть вдаватися люди, які сподіваються вплинути на почуття інших, хоч самих їх уже не буде і вони не зможуть побачити, які наслідки мав їхній вчинок.

Як показують дослідження, серед дітей, які зазнають знущань у тій чи іншій сфері, ймовірність самогубства зростає майже у сім разів, адже вони в силу своєї ще несформованої психіки зазнають справжніх страждань.

Стрес, викликаний значущими для підлітка чинниками, породжує почуття збентеженості і страху, захисну реакцію, а саме – спробу позбутися душевного болю. Отже, найчастіше самогубство – це не бажання накласти на себе руки, а нестримне прагнення покласти край життю, яке завдає нестерпних мук.

Депресія вражає всі сторони життя людини – підриває почуття власної гідності, впевненості у собі, здатність ясно мислити та приймати помірковані рішення.

Якщо людина серйозно замислила самогубство, то зазвичай про це можна здогадатися за характерними ознаками, які поділяються на три групи: словесні, поведінкові й ситуаційні.

### *Словесні ознаки.*

Людина, яка готується до самогубства, часто говорить про свій душевний стан. Вона може:

1. Прямо і явно говорити про смерть: «Я збираюся покінчити із собою»; «Я не можу так далі жити».
2. Побічно натякати про свій намір: «Я більше не буду ні для кого проблемою»; «Тобі більше не доведеться про мене хвилюватися».
3. Багато жартувати на тему самогубства.
4. Проявляти нездорову зацікавленість питаннями смерті.

### *Поведінкові ознаки*

1. Роздавати оточуючим речі, які є для людини особливо значущими, остаточно упорядковувати справи, миритися з давніми ворогами.
2. Демонструвати радикальні зміни в поведінці, такі як:
  - в їжі – їсти замало або забагато;
  - у сні – спати занадто мало або занадто багато;
  - у зовнішньому вигляді – стати неохайним, стати занадто охайним;
  - у шкільних звичках – пропускати заняття, не виконувати домашніх завдань, уникати спілкування з однокласниками, бути дратівливим, похмурим, перебувати в пригніченому настрої;
  - замкнутися, відсторонитися від родини й друзів;
  - бути надмірно діяльним або, навпаки, байдужим до навколишнього світу, відчувати поперемінно то раптову ейфорію, то напади розпачу.
3. Проявляти ознаки безпорадності, безнадійності й розпачу.

### *Ситуаційні ознаки*

Людина може зважитися на самогубство, якщо вона:

1. Соціально ізольована (не має друзів або має тільки одного друга), відчувається знедоленою.
2. Живе в нестабільному оточенні (серйозна криза в родині – у взаєминах з батьками або між батьками; алкоголізм – особиста або сімейна проблема).
3. Почуває себе жертвою насильства – фізичного, сексуального або емоційного.
4. Уживала раніше спроби суїциду.
5. Має схильність до самогубства через те, що його скоїв хтось із друзів, знайомих або членів родини.
6. Перенесла важку втрату (смерть когось із близьких, розлучення батьків).
7. Занадто критично налаштована щодо себе.