Пам'ятка батькам щодо профілактики суїциду

Суїцид — навмисне позбавлення себе життя, може мати місце, якщо проблема залишається актуальною і невирішеною протягом кількох місяців і при цьому дитина ні з ким зі свого оточення не ділиться особистими переживаннями.

Будьте пильні! Судження, що люди, які зважилися на суїцид, нікому не говорять про свої наміри, невірне. Більшість людей у тій чи іншій формі попереджають оточуючих. А діти взагалі не вміють ховати своїх планів. Розмови на кшталт «ніхто й не міг припустити» означають лише те, що оточуючі не прийняли або не зрозуміли сигналів, що посилаються.

Дитина може прямо говорити про суїцид, може розмірковувати про безглуздість життя, що без нього в цьому світі буде краще. Мусять насторожити фрази на кшталт «все набридло», «ненавиджу всіх і себе», «пора покласти всьому кінець», «коли все це скінчиться», «так жити неможливо», питання «а що б ти робив, якби мене не стало? », міркування про похорони. Тривожним сигналом є спроба роздати всі борги, помиритися з ворогами, роздарувати свої речі, особливо з нагадуванням про те, що вони йому не знадобляться.

Крім перерахованих, виділяються ще кілька ознак готовності дитини до суїциду, і з появою 1-2 з яких слід звернути особливу увагу:

- втрата інтересу до улюблених занять, зниження активності, апатія;
- нехтування власним виглядом, неохайність;
- поява тяги до усамітнення, віддалення від близьких людей;
- різкі перепади настрою, неадекватна реакція на слова, безпричинні сльози, повільна та маловиразна мова;
- раптове зниження успішності та розсіяність;
- погана поведінка у школі, прогули, порушення дисципліни;
- схильність до ризику та невиправданих та необачних вчинків;
- проблеми зі здоров'ям: втрата апетиту, погане самопочуття, безсоння, кошмари уві сні;
- байдуже розставання з речами або грошима, роздарування їх;
- прагнення упорядкувати справи, підбити підсумки, просити прощення за все, що було;
- самообвинувачення чи навпаки — визнання залежно від інших;
- жарти та іронічні висловлювання чи філософські роздуми на тему смерті.

Що робити? Як допомогти?

Якщо ви помітили у дитини суїцидальні нахили, постарайтеся поговорити з нею відверто. Тільки не ставте питання про суїцид раптово, якщо дитина сама не торкається цієї теми. Спробуйте з'ясувати, що її хвилює, чи не почувається вона самотньою, нещасною, загнаною у пастку, нікому не потрібною чи боржником, хто її друзі та чим вона захоплена. Можна спробувати знайти вихід із ситуації, але найчастіше дитині досить просто виговоритися, зняти напругу, і її готовність до суїциду знижується. Завжди слід усвідомити «Яка причина» і «Яка мета» дії, що здійснюється дитиною. Не бійтеся звертатися до фахівців-психологів.

Звернення до психолога не означає постановки на облік та тавра психічної неповноцінності.

Більшість людей, які роблять замах на своє життя — психічно здорові люди, особистості, творчо обдаровані, які просто опинилися в складній ситуації.

Врятувати дитину від самотності можна лише любов'ю!

Якщо ви чуєте	***Обов'язково скажіть***	***Заборонено казати***
"Ненавиджу всіх…»	«Відчуваю, що щось відбувається. Давай поговоримо про це»	"Коли я був у твоєму віці... та ти просто верзеш нісенітниці!"
«Все безнадійно і безглуздо»	«Відчуваю, що ти пригнічений. Іноді ми так відчуваємо себе. Давай обговоримо, які у нас проблеми, як можна їх вирішити»	«Подумай про тих, кому гірше, ніж тобі»
«Усім було б краще без мене!»	«Ти багато значиш для мене, для нас. Мене непокоїть твій настрій. Поговоримо про це»	«Не говори дурниць. Поговоримо про інше»
«Ви не розумієте мене!»	«Розкажи мені, що ти відчуваєш. Я дійсно хочу тебе зрозуміти»	«Де вже мені тебе зрозуміти!»
«Я зробив жахливий вчинок»	«Я відчуваю, що ти відчуваєш провину. Давай поговоримо про це»	«І що ти хочеш? Викладай негайно!»
«У мене ніколи нічого не виходить»	«Ти зараз відчуваєш нестачу сил. Давай обговоримо, як це змінити»	«Не виходить - значить, не старався!»

Якщо помічено схильність неповнолітнього до суїциду, наступні поради допоможуть змінити ситуацію:

1. Уважно вислухайте підлітка. У стані душевної кризи будь-кому з нас насамперед необхідний хтось, хто готовий нас вислухати. Докладіть всіх зусиль, щоб зрозуміти проблему, приховану за словами.

2. Оцініть серйозність намірів та почуттів дитини. Якщо він чи вона вже мають конкретний план суїциду, ситуація гостріша, ніж якщо ці плани розпливчасті та невизначені.

3. Оцініть глибину емоційної кризи. Підліток може відчувати серйозні труднощі, але при цьому не думати про самогубство. Часто людина, яка нещодавно перебувала в стані депресії, раптом починає бурхливу, невпинну діяльність. Така поведінка також може бути підставою для тривоги.

4. Уважно поставтеся до всіх, навіть найнезначніших образ і скарг. Не нехтуйте нічим із сказаного. Він або вона можуть і не давати волі почуттям, приховуючи свої проблеми, але водночас перебувати у стані глибокої депресії.

5. Намагайтеся акуратно запитати, чи не думають він чи вона про самогубство. Досвід показує, що таке питання рідко шкодить. Часто підліток буває радий відкрито висловити свої проблеми.

Важливо дотримуватися таких правил:

- будьте впевнені, що Ви можете допомогти;
- будьте терплячі;
- не намагайтеся шокувати чи загрожувати дитині, говорячи «піди і зроби це»;
- не аналізуйте її поведінкові мотиви, говорячи: «Ти так почуваєшся, бо...»;
- не сперечайтеся і не намагайтеся умовити підлітка, кажучи: «Ти не можеш убити себе, бо...;
- робіть все від вас залежне.

І, звичайно, звертайтеся до фахівців за допомогою!