

ЯК РОЗПІЗНАТИ ТРИВОЖНІ СИГНАЛИ І ЗАПОБІГТИ ТРАГЕДІЇ



Чому саме підлітки?

Причина в тому, що підлітки переживають дуже складний період життя, це — час кардинальних змін. І тут має значення не лише фізіологічна перебудова, яка відбувається в пубертатному періоді, але й дуже потужні психологічні зміни, і різні проблеми, пов'язані з соціалізацією.

7 ознак, які свідчать про те, що підлітки перебувають на межі скоєння самогубства:

- 1. Зміни емоційного стану.** Підліток може почати «вибухати» через дрібниці або, навпаки, втратити інтерес до колишніх радощів життя. Можуть виникнути тривожні стани, безпричинні, на перший погляд, сльози або агресія.
- 2. Порушення сну.** З'являються труднощі засинання, поверхневий сон, сонливість і слабкість протягом дня. Увага дітей також стає більш розсіяною, що може відбитися на навчанні.
- 3. Розмови дитини про самогубство,** акцентування уваги на епізодах суїцидів у фільмах, новинах. Підліток може почати писати депресивно забарвлені вірші або малювати такі ж малюнки.
- 4. Наявність форумів або груп в соціальних мережах,** які обговорюють самогубства. Підлітки, перебуваючи у вкрай пригніченому стані, самі шукають такі групи і, на жаль, знаходять, незважаючи на активну боротьбу правоохоронців.
- 5. Зниження в підлітка інтересу до свого зовнішнього вигляду,** негативні висловлювання на власну адресу. Людина, яка задумала покінчити життя самогубством, може перестати стежити за собою, забуває вчасно поїсти або їсть без апетиту улюблені раніше страви. Може нехтувати правилами гігієни, яких раніше завжди дотримувалася.

6. Зміна кола спілкування. Підліток починає відгороджуватися від друзів, надавати перевагу віртуальному спілкуванню або може взагалі ні з ким не спілкуватися.

7. Дарування улюблених і найбільш цінних особистих речей (одяг, іграшки, прикраси). Це — дуже тривожний сигнал, під яким ховається невисловлене прохання про допомогу, крик про те, що в душі — дуже серйозна травма.

Маркери суїцидальної поведінки підлітка

Підлітки, котрі приймають безповоротні рішення, відрізняються від інших, таке враження, що вони прощаються. Вони стають дуже тихими, «зручними», — розповідає психотерапевт Валентина Кузіна. — Насправді це повинно насторожити. Коли батьки бачать, що підліток нічого не хоче, роздає улюблені речі, став дуже спокійним, в цей момент якраз і відбуваються самогубства.

Це — самоушкодження, різні надрізи, спеціально зроблені подряпини, опіки від недопалків. Це також один з маячків, який говорить, що дитина може потребувати допомоги.

Крім того, психологи радять батькам поцікавитися їхнім життям у соцмережах.

- Часто статуси або якісь фрази, які пишуть підлітки в себе на сторінках, можуть свідчити про їхні наміри. Як ми бачимо, будь-які незвичні зміни в поведінці дитини — це тривожний дзвіночок для батьків.



Якими бувають суїциди підлітків?



Загалом існують три види підліткового суїциду:

Демонстративний (маніпулятивний) — підліток прагне звернути увагу на себе і свої проблеми, показати, що йому важко.

- Прояви можуть ризичні — від дрібних порізів кистей рук до отруєння неотруйними ліками та зображення повшення. Зазвичай це робиться не для того, щоб заподити собі реальну шкоду або позбавити себе життя, а з метою налякати оточення, змусити їх задуматися, «усвідомити» своє несправедливе ставлення до нього.

Афективний — скоєний у стані афекту, коли дитина не може контролювати емоційний стан, у якому знаходиться на даний момент. Підліток діє імпульсивно, без чіткого плану. Сильні негативні емоції — образа, гнів — заважають йому адекватно сприймати ситуацію.

- Найчастіше діти в стані афекту здійснюють спроби повшення, отруєння токсичними та сильнодіючими препаратами.

Справжній суїцид — найбільш небезпечний, саме він найчастіше призводить до смерті. Підліток готується до вчинення самогубства, продумує план дій.

- Справжній суїцид часто пов'язується із депресивними станами. Однак перші два види є також небезпечними. Навіть, якщо дитина вдається до маніпуляції, це не означає, що вона не наважиться здійснити самогубство. Навпаки, у стані емоційного збудження дитина просто себе не контролює, тому й може здійснити такий крок.

Як діяти дорослим?

Якщо ви помітили в поведінці вашої дитини не властиві їй ознаки і розумієте, що з вашою дитиною коїться щось незрозуміле, спробуйте довірливо з нею поговорити, м'яко розпитати, що вона переживає, дати зрозуміти, що всі люди час від часу відчувають такі почуття, і розповісти, що ви робили, коли потрапляли в подібні ситуації.

Пам'ятайте: дитині важливо знати, що в центрі уваги батьків її особистість, її переживання, а оцінки, соціальні успіхи, зовнішній вигляд, смаки — другорядні.

Діти, коли відчувають, що з ситуацією не можуть впоратися, і розуміють, що **дорослі не підтримують їх або не чують**, вони роблять висновок, що з ними це відбуватиметься постійно. І це припущення, що з цього кола не вийдеш, призводить до того, що з'являється думка — навіщо так жити, якщо постійно буде так боляче

Якщо бачите, що контакт не налагоджується — потрібно обов'язково звернутися до фахівців. Є шкільні психологи, приватні психологи.

- Крім того, в Україні створено телефони довіри, в які може звернутися дитина незалежно від батьків. Будь-які відомості про проблему, повідомлені дитиною фахівцю, є конфіденційними і не повідомляються батькам, якщо підліток того не бажає.

Пам'ятайте: часто бажання за і проти суїциду є настільки врівноваженими, що якщо близькі вчасно вгадують наміри підлітка і проявляють увагу й турботу, ваги найчастіше схиляються в сторону життя.

Психологи виділяють 10 основних мотивів суїцидальної поведінки серед підлітків:

- Переживання самотності, відчуженості, відчуття, що його не розуміють.
- Реальна або уявна втрата батьківської любові, нерозділене кохання, ревності.
- Переживання, пов'язані із смертю одного з батьків, розлученням батьків.
- Почуття провини, сорому, образи, незадоволеність собою.
- Страх перед ганьбою, приниженням, глузуванням.
- Страх перед покаранням.
- Любовні невдачі, вагітність.
- Почуття помсти, погроз, шантажу.
- Бажання привернути до себе увагу, викликати жаль, співчуття.
- Співчуття або наслідування приятелів, героїв книг, кінофільмів.



Соціально-психологічна служба спеціалізованої школи №247

Катерина Мовчан
Анатолій Касячук