

Суїцидальні нахили серед підлітків. Як попередити підлітковий суїцид у домашніх умовах

«Любов і є той головний інструмент, той рятівний засіб,

за допомогою якого вирішується ця жахлива проблема.

Обійміть власну дитину, скажіть, що любите її,

і ви врятуєте і її, і себе»

У світлі сьогоднішніх подій неможливо не реагувати на страшні випадки суїциду серед дітей підліткового віку, та взагалі сам факт вкорочення життя людини, тому ця тема є актуальною. Постає питання: «Які превентивні методи доцільно застосовувати, щоб не зіткнулися з цим лихом?», гадаю ми відповімо на ваші питання! У цій статті висвітлені деякі наукові факти, стосовно цього явища, та відповіді психологів на питання батьків, педагогів України.



Самогубство – статистичні дані

Через десять років за кількістю смертей суїцид випередить рак. Найбільшу кількість самогубств чинять діти віком до 14 років!!! **Україна – в десятці країн-лідерів з самогубств.** В середньому за рік у світі добровільно йдуть з життя близько мільйона людей. Це більше, ніж втрати людства в найбільших битвах і в два рази більше, ніж жертв убивств. За останні 45 років рівень самогубств зріс на 60%. Від 20 до 25% самогубств відбуваються в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння. Підвищений ризик самогубства мають гомосексуальні підлітки, які здійснюють спроби суїциду в чотири рази частіше. Українці в 1,5 рази частіше помирають внаслідок самогубств, ніж через ДТП.

З історії

У першій половині 1980-х років в Німеччині, під час і після показу телесеріалу «Смерть студента», де на початку кожної серії демонструвався акт суїциду студента під колесами поїзда, було відзначено збільшення випадків самогубств на 175% серед молоді 15-19 років саме тим чином, який і був показаний в серіалі – під колесами поїзда. Цей ефект

різкого збільшення кількості суїцидів повторився через рік, коли серіал знову демонстрували по ТБ.

В Австрії, де в 80-і роки ХХ століття надзвичайно зросла кількість самогубств в метро, в 1987 році Віденський Центр Кризової допомоги спільно з співробітниками Віденського метрополітену пішли на своєрідний експеримент: **вирішили більше не висвітлювати факти “смерті на рейках” або не “роздувати” з них сенсації, приділяючи даними обставинами мінімум уваги.** Уже через місяць кількість самогубств в метро **знизилося майже в 3 рази.** З тих пір в австрійській пресі діє заборона на висвітлення подібних трагічних подій.

Інтернет поєднує в собі кілька функцій: **ЗМІ (ефект Вертера)**, інформацію про способи самогубства, спілкування на суїцидальну тематику, **цькування (булінг), доведення до самогубства.**



Ефект Вертера; синдром Вертера – масова хвиля наслідуючих самогубств, які відбуваються після самогубства, широко освітленого телебаченням або іншими ЗМІ, або описаного в популярному творі літератури чи кінострічці.

Майже 85% підлітків хоч раз у житті думали про самогубство. Хоча насправді ніхто з цих дітей не хоче вмирати, просто для дитини думки про самогубство – часто єдиний спосіб звернути на себе увагу батьків, крик про допомогу. **В 99% випадків суїциду підліток не замислюється про смертельний результат.** Психолог, психотерапевт Ірина Ткач зазначає, що підлітковий суїцид – демонстративний. Підліток не розглядає смерть як кінцеву мету: в 99% випадків суїциду дитина не замислюється про те, що це назавжди. Це такий заклик – «зверніть на мене увагу». Вони не розуміють, що це безповоротно, і чекають, що хтось їх врятує – так пояснює думки підлітків Ірина.

Уникнути цього можна, частіше розмовляючи з дітьми і звертаючи на них увагу. Тому що сам суїцид – це крик про допомогу, коли іншими засобами він не може достукатися до батьків, до оточуючих, однолітків. Але я так розумію, що у багатьох випадках діти просто не діляться з батьками якимись своїми переживаннями. Якщо підліток не відвертий, значить, його з дитинства не привчили, що батьки цікавляться проблемами. Якщо ми звертаємо увагу на дитину, ми завжди побачимо, що щось не так з його настроєм, що з ним відбувається, де він змінив свою зачіску або став поводитися не так, як зазвичай.

Пік суїцидів припадає на старший підлітковий вік – 14-16 років. Діти молодші за 11 років теж думають про трагічні фантазії під час глибокого відчаю. **Аутоагресія**

проявляється у дітей у віці від 11 до 18 років. У 80% випадків причина дитячого, підліткового суїциду – відносини з близькими .

За статистикою 2012 року в Україні відбувається в рік 34,5 дитячих самогубства на 100 тис., в світі підлітки 15-19 років роблять 10 самогубств на 100 тис. За даними ВООЗ, показник в 20 чоловік вважає критичним. І ці цифри кожного року тільки зростають, нажаль.

Хлопці здійснюють суїциди в 4-5 разів частіше, ніж **дівчата**, проте дівчата, в свою чергу, вдаються до спроб самогубства в 3 рази частіше. Діти вдаються до суїциду за сімейними мотивами у 46,9% випадків, через конфлікти з однолітками і за любовних причин – в 13,6% випадків.



На що батьки повинні звернути увагу?

- якщо дитина часто розмовляє про смерть і самогубства
- якщо прагне усамітнитися під будь-яким приводом
- міркує на тему: "Я нікому не потрібен", "Все одно ніхто не буде за мною тужити"
- дитина робить спроби "попрощатися": дарує свої речі і улюблені предмети близьким друзям; доводить справи до кінця (віддає чужі речі, мириться з ворогами, прибирає в кімнаті, роздаровує улюблені речі)
- фрази "Завтра мене вже не буде", "Без мене нічого не зміниться", "Ти віриш в переселення душ?"
- непрямі погрози теж повинні насторожити: "набридло жити", "ситий цим по горло", "більше ви мене не побачите", "пожив – і вистачить", "ненавиджу себе", "якщо ми більше не побачимося, дякую за все"
- дитина перестає стежити за собою, відстає в школі або перестає туди ходити
- слова "Який же я дурний, незграбний, нікому непотрібний; – прямі погрози типу "краще повіситися, ніж з вами жити"

Що робити батькам:

- *потрібно і увагу. І нерідко виявляється, що в благополучній сім'ї, де батьки занурені в роботу, дитина вчиняє суїцид, тому що «не догледіли»*
- *наповнювати реальне життя дитини сенсами*
- *дозвольте дитині приводити друзів до себе додому*

- влаштовуйте вдома перегляди фільмів (по черзі дитина і батько вибирають кіно для перегляду)
- знайомтеся з музикою, яку слухає дитина
- говорить відкрито з дитиною про смерть і життя, і про суїциди в тому числі
- цікавтеся шкільним життям дитини, будьте чутливими до історій, які дитина розповідає про інших, може вона насправді і каже про себе
- запевніть дитину, що її оцінки – це не вона сама, її «не успішність» – це досвід життя, а не програна ставка на життя, що сама вона – і є цінність, а обставини змінюються самі або під нашим впливом
- найважливіше – навчити дитину змалку розмовляти з вами. І, природно, потрібно приділяти більше уваги, придивлятися до дітей в підлітковому віці. Дивитися, в яких соцмережах вони сидять, що пишуть у зошитах.



Як часто суїцид у підлітків стає наслідком впливу соцмереж? В Інтернеті смерть у підлітків не рідко оповита ореолом романтики.

Зараз досить велика проблема – це соцмережі. Там створюються цілі групи, де підлітки один одного підтримують в цьому, обговорюють, як це краще зробити. Але там не сказано, що це вже все, назавжди. Тобто батькам потрібно контролювати і цю частину життя дитини.

Але як не перегнути і не залізити в особистий простір дитини?

Ми не можемо просто так взяти телефон дитини і полазити в соцмережах – це його особистий простір. Але якщо у батьків є контакт з дитиною, ви можете попросити його показати, наприклад, які є фото в телефоні. Додайте його у соцмережі до себе в друзі, подивіться, що він постить у себе на сторінці. У цих рамках, звичайно, можна.

Що робити батькам, якщо вони побачили щось подібне? Що потрібно говорити в першу чергу?

В першу чергу, потрібно дізнатися мотив. **Не кричати, не лаяти, не забороняти** тому що дитина сприймає так: **якщо забороняють, значить, мене не розуміють**. Треба розмовляти, щоб зрозуміти, що йому там цікаво, і акуратно з цього виводити, пояснити

зі своєї позиції. Ідеальний варіант – піти до психолога на сімейну терапію. Не дитину повести, а піти всією сім'єю. Тому що завжди задіяна повністю сім'я, а не одна дитина.

Чи існують якісь ознаки того, що у дитини є суїцидальні нахили?

Кожна дитина індивідуальна, але якщо говорити про загальні ознаки, то найчастіше підліток усамітнюється, стає менш активним, аскетичним, у нього пропадає інтерес до всього, з'являється якась відчуженість. І, навпаки, можуть бути перепади настрою, від сльозливого до агресивного. Тобто на все, що виходить за якусь норму, потрібно звертати увагу. Проте є ж імпульсивний суїцид, не продуманий заздалегідь. І тут той же рецепт: **батькам потрібно навчити дитину ділитися своїми проблемами.**

І на останок – при найменших підозрах і сумнівах звертайтеся до психолога. Буває так, що не склався контакт із психологом навчального закладу – знайдіть іншого, того, до якого вам буде зручно звертатися за допомогою.