

Профілактична діяльність щодо суїцидальної поведінки дітей та учнівської молоді



У дев'яти випадках із десяти суїцидальна спроба – це не бажання вкоротити собі віку, а крик про допомогу.

Г. Отто

За даними статистики України, наша країна займає одне з перших місць у Європі за кількістю самогубств (на 100 тис. людей 22 самогубства). Найбільшу кількість чинять діти віком до 14 років та підлітки 16-17 років. Лише 5% - психози, 20-30% - психопатії, інше - так звані “підліткові кризи”.

Згідно з результатами соціально-психологічних досліджень

27,2% дітей віком 10-17 років іноді втрачають бажання жити,

17,8% – вважають, що нікому немає до них справ,

25,5% – не завжди можуть розраховувати на допомогу близької людини,

51,9% – не стримуються в ситуації конфлікту.

Що таке суїцид?

Суїцид – це навмисне позбавлення себе життя.

Трапляється він як у психічно здорових людей, так і в разі психічних захворювань, що, як правило, протікають на фоні депресії. У деяких випадках суїцид відбувається одночасно двома, дуже часто близькими особами (подвійний суїцид).

Суїцидальна поведінка – це думки, наміри, погрози, висловлювання, спроби, замах.

І.Павлов пояснював самогубство втратою „рефлексу мети”: „Рефлекс мети має велике життєве значення, він є основною нормою життєвої енергії кожного з нас. Життя тільки для того красиве і сильне, хто все життя прагне до недосяжної мети, або з однаковим завзяттям переходить від одної мети до другої. Навпаки, життя перестає прив'язувати до себе, як тільки зникає мета. Звичайно, цілі людського життя безмежні і невичерпні. Трагедія самогубця в тому і полягає, що у нього відбувається найчастіше скороминуче і тільки набагато рідше довготривале затримання, гальмування, як ми, фізіологи, висловлюємось, рефлексу мети».

Десять основних мотивів суїцидальної поведінки серед молоді:

- Переживання образи, самотності, відчуженості, неможливість бути зрозумілим (вікові кризи).
- Реальна або уявна втрата батьківської любові, нерозділене кохання, ревності (схильність до алкоголю, неповна сім'я, перебування під опікою, складні життєві обставини).
- 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, сексуальні ексцеси, вагітність.
- Почуття помсти, погроз, шантажу.
- Бажання привернути до себе увагу, викликати жаль, співчуття.
- Співчуття або наслідування приятелів, героїв книг, кінофільмів («ефект Вертера»)

Допомога при потенційному суїциді

Підбирайте ключі до розгадки суїциду

Попередження самогубства полягає не тільки в піклуванні та участі друзів, а і в здатності розпізнавати ознаки суїцидальних намірів.

Обов'язково з'ясуйте, чи не є ця людина одинокою та ізольованою.

Налагодьте турботливі стосунки

Не існує вичерпної відповіді на таке серйозне запитання, як можна попередити самогубство? Але ви можете зробити величезний крок вперед, якщо приймете людину, котра перебуває у відчаї.

У цій ситуації є час не для моралізування, а для доброзичливої підтримки, яку потрібно висловлювати не лише словами, але й невербально.

Будьте уважним слухачем

Ви можете надати безцінну допомогу, вислухавши розповідь про почуття цієї людини – що б то не було – печаль, провина, страх чи гнів. Інколи, якщо ви просто мовчки посидите з нею, це буде доказом вашої зацікавленості й турботи.



Не сперечайтеся

Ні в якому разі не виявляйте агресії, якщо ви присутні під час розмови про самогубство, і спробуйте не висловлювати обурення тим, що почули.

Вступаючи в дискусію з пригніченою людиною, ви можете не лише програти суперечку, а й втратити людину.



Запитуйте



Найкраще запитати прямо: «Ти думаєш про самогубство?».

Це не викличе подібної думки, якщо раніше її не було.

Але якщо людина думає про самогубство і, нарешті, знаходить когось, кому небайдуже її хвилювання і хто погоджується обговорити цю заборонену тему, то вона часто почуває полегшення, отримує можливість зрозуміти свої почуття.

Не пропонуйте невиправданих утіх

Суїциданти з презирством ставляться до зауважень на зразок: «Нічого, нічого, у інших такі ж проблеми, як у тебе» та до інших подібних кліше, оскільки вони різко контрастують з їхніми стражданнями.

Ці фрази лише принижують їх почуття і примушують відчувати себе ще більш непотрібними.



Пропонуйте конструктивні підходи

Потенційному самогубцю потрібно допомогти ідентифікувати проблему і якомога точніше визначити, що її поглиблює, а також переконати в тому, що ви можете говорити про почуття без сорому, навіть про такі негативні емоції, як ненависть чи помста.

Пропонуйте конструктивні підходи та вселяйте надію

Потенційному самогубцю потрібно допомогти ідентифікувати проблему і якомога точніше визначити, що її поглиблює, а також переконати в тому, що ви можете говорити про почуття без сорому, навіть про такі негативні емоції, як ненависть чи помста.

- **Важливо допомогти суїцидальним особам зрозуміти, що не потрібно зупинятися на одному полюсі емоцій.**
- **Основи для реалістичної надії мають бути подані переконливо і м'яко. Дуже важливо, якщо ви підкреслите людські можливості й силу, а також те, що кризові стани, звичайно минають, а самогубство безповоротне.**

Вселяйте надію

Важливо допомогти суїцидальним особам зрозуміти, що не потрібно зупинятися на одному полюсі емоцій.

Основи для реалістичної надії мають бути подані переконливо і м'яко. Дуже важливо, якщо ви підкреслите людські можливості й силу, а також те, що кризові стани, звичайно минають, а самогубство безповоротне.

Профілактичні заходи:

- 1. Виявлення дітей, котрі мають труднощі у навчанні, проблеми в поведінці і ознаки емоційних розладів.**
- 2. Бесіди з учнями: “Життя – найцінніший скарб”, “Життя – як найвища цінність”, “Життя прекрасне”, “Життя видатних людей”, “Один день життя”, “Особистість у складних життєвих обставинах”, “Підготовка до ЗНО, або як запобігти стресу перед тестуванням”.**
- 3. Акції ”Я обираю життя”, “День позитиву”.**

Профілактика у дітей та підлітків психоемоційних розладів. Фізичне здоров'я.

- забезпечити дітям здорове харчування (багато свіжих фруктів та овочів);
- пити багато води (не менше 2 л на день);
- нормоване фізичне навантаження;
- повноцінний відпочинок, достатній сон;
- дозований час перегляду телевізора та занять із комп'ютером;
- контроль за змістом телепрограм, комп'ютерних дисків, відеоігор, книг та журналів тощо;
- формувати відразу до алкоголю, паління, наркотиків, нецензурної лайки.

Поради батькам:

- Ніколи не займайтеся “виховною роботою” в поганому настрої.
- Чітко визначте, що ви хочете від дитини (і поясніть це їй, а також дізнайтеся, що вона думає з цього приводу).
- Надайте дитині самостійності, не контролюйте кожен її крок.
- Не підказуйте готового рішення, а показуйте можливі шляхи до нього й розглядайте з дитиною її правильні й неправильні, доцільні та недоцільні кроки до мети.
- Не пропустіть моменту, коли досягнуто першого успіху.
- Вкажіть дитині на допущену помилку, щоб вона осмислила її.
- Оцінюйте вчинок, а не особистість. Пам’ятайте: сутність людини і її окремі вчинки – не одне й те саме.
- Дайте дитині відчутти (посміхніться, доторкніться), що співчуваєте їй, вірите в неї, незважаючи на помилку.
- Виховання – наступність дій.
- Вихователь повинен бути вимогливим, але добрим.

**Життя – це безцінний дар, який дається людині
при народженні і те, як людина розпоряджається ним,
залежить від неї самої**

Сократ

Життя – це можливість. Скористайся нею.

Життя – це краса. Захопися нею.

Життя – це мрія. Здійсни її.

Життя – це виклик. Прийми його.

Життя – це обов'язок твоїй насущний. Виконай його.

Життя – це гра. Стань гравцем.

Життя – це багатство. Не розтринькай його!

Життя – це надбання. Боро́ни його.

Життя – це кохання. Насолодися ним сповна.

Життя – це таємниця. Пізнай її.

Життя – це долина сліз. Здолай усе!

Життя – це пісня. Доспівай її до кінця.

Життя – це боротьба. Стань борцем.

Життя – це безодня невідомого. Ступи в неї без страху.

Життя – це удача. Шукай цю мить.

Життя таке чудове – не змарнуй його!

Це твоє життя. Виборюй його!

Мати Тереза