

Практичні рекомендації

Людині, який зустрівся з такою проблемою, дуже важливо слухати підлітків, будь-яке його припущення, думка або твердження не можна просто проігнорувати, так як якщо підліток про це заговорив, значить, велика ймовірність того, що він про це думає і хоче це зробити свідомо чи підсвідомо.

Взагалі з демонстративними суїцидами слід бути обережним. Дуже складно відрадити людину від суїциду, наголошуючи на його почуття обов'язку: не можна кидати близьких. Такий тиск може лише підштовхнути до фатального кроку: "Я настільки вже нічого не значу, що і життям власним розпоряджатися не маю права!" Скажіть такій людині, що ніхто не змушує його жити насильно, і якщо він хоче в цьому житті бути значущою особистістю, то чи не краще докласти свою голову і руки до того, щоб домогтися значущості більш адекватними способами.

Щоб допомогти підлітку, використовуйте наступні кроки:

- встановіть з ними хороші дружні відносини, і допоможіть налагодити відносини з однолітками;
- допоможіть підвищити самооцінку підлітка, частіше, говорите про його плюси, звертайте уваги на будь-які позитивні дрібниці і не звертайте уваги на негатив;
- постарайтеся завоювати довіру у таких хлопців, але пам'ятайте зробити це дуже

важко, але дуже важливо. Опитування показало, що найчастіше у таких хлопців немає людей, з якими вони могли б поговорити про самих різних темах, які їх хвилюють, постарайтеся стати такою людиною.

-навчіть таких хлопців вирішувати правильно проблеми, покажіть їм, що все можна вирішити і всюди знайти вихід, просто вони не вміють цього робити.

Просто вислухавши людину, можна врятувати їй життя!

Коли ви вислухуєте людину, то на психологічному рівні, ви висловлюєте свою турботу про неї, даєте їй зрозуміти що вам не все одно, що відбувається і що може трапитися з нею.

Прості поради, що слід робити і чого вскрай не рекомендується робити.

Що потрібно робити:

Направте всю свою увагу на людину, яку ви вислухуєте;

Скажіть йому / їй, що вам не все одно, і що ви раді, що зараз розмовляєте разом;

Задайте питання, яке допоможе вам краще зрозуміти переживання людини;

Чого не варто робити:

Намагатися «відразу» вирішити проблеми співрозмовника;

Давати поради, про які вас не просили;

Говорити про те, що почуття співрозмовника неправильні і незначні (що це дрібниці);

Розповідати про свої проблеми (такий хід може посилити песимістичний настрій).

Життя чудове!!!

Практичний психолог

Ніколенко Олена



Попередження суїцидальних проявів у підлітковому середовищі

Суїцид - це усвідомлена, навмисна, добровільна смерть, що здійснюється самою жертвою, з метою позбавити себе життя з якихось причин (від латинського слова «*suī caedere*», яке буквально перекладається як «вбити себе»).

Суїцид поділяють на різні типи:

- 1) *Демонстративний суїцид* - це спроба самогубства з розрахунком на порятунок, коли людина не має реального наміру розлучитися з життям. Серед підлітків особливо поширений.
- 2) *Афективний суїцид* - дії вчинені під впливом афекту. У більшості випадках це короточасний стан.
- 3) *Істинний суїцид* - це вже обдумане, навмисне, прораховане, цілеспрямоване рішення і дію. У таких випадках люди намагаються сховатися від усіх, що б ніхто їм не завадив.

Провідні причини суїциду

Підлітки скоюють суїцид з певних причин, вони не роблять це просто так. Якщо людина думає про самогубство, значить, вона втрачає сенс життя, значить, вона не бачить виходу зі своїх проблем, такі люди впевнені, що далі буде тільки гірше і вони не хочуть страждати.

Неблагополучні сім'ї (розлучення батьків, погані відносини між батьками або батьків до дітей, насильство в сім'ї, смерть батьків і т.п.).

Навчальні проблеми (невизнання підлітка його однолітками).

Сексуальні проблеми (зрада коханої людини, вагітність дівчини-підлітка, будь-які сексуальні відхилення).

Адиктивна поведінка, пов'язана з вживанням алкогольних і наркотичних речовин (при такій поведінці у підлітків знижується здатність контролювати свою імпульсивну поведінку).

Відхід від проблем - найбільш поширена причина, здійснюючи суїцид, підлітки намагаються втекти від проблем, які вони не можуть вирішити, таким чином, тікають від відповідальності або покарання за зроблений ними вчинок.

Почуття провини. Якщо догляд - це втеча від покарання, то суїцид через почуття провини - це навпаки саме покарання.

Залучення уваги - не поодинокі випадки, коли спроба суїциду була просто способом привернути до себе увагу або крик про допомогу.

Маніпуляція - самогубство, як спосіб не просто привернути до себе увагу, але змусити когось, батьків, друзів, кохану людину, викладачів що-небудь зробити.

Помста - спрямована на близьких або оточуючих людей, батьків, коханого, викладачів і т. п. Підлітки переповнені почуттям образи, намагаються помститися своєю смертю всім, хто їм завдавав або заподіює біль.

Вираз любові - тут мають на увазі бажання підлітка висловити свої почуття, які в цьому віці у них дуже сильні. Тому розрив відносин, з різних причин є найсильнішим ударом.

Самотність - болісне усвідомлення людиною, брак близьких відносин з оточуючими.

Стрес, так само дуже часто є причиною суїцидальної поведінки. Його може викликати будь-яка з вище перерахованих проблем. Тобто те, що викликає у підлітка дуже сильні негативні почуття, з якими йому важко боротися, тому що він набагато більше уразливий, ніж люди інших вікових груп.



Насторожуючі ознаки

Перед спробою самогубства можна помітити певні ознаки. Якщо Ви помітили ознаки вживання наркотиків і алкоголю або депресивний стан, негайно зверніться по медичну допомогу.

Дитина може повідомляти про заплановане суїцид різними способами:

словами:

Розмови, записи або щось ще висловлює одержимістю смерті.

Постійні скарги на те, що він поганий або "гнилий всередині".

Вербальні натяки: "Краще б я помер!" "Чи не хочу більше бути для тебе проблемою! " "Немає сенсу" "Більше не побачимося".

діями:

Віддаляється від друзів або сім'ї.

Змінюється апетит, сон або зовнішній вигляд.

Раптово падає успішність.

Підліток всі свої справи упорядковує, наприклад, прибирає улюблені іграшки, прибирає свою кімнату, викидає необхідні чи зайві речі.

Діє в поспіху, ворожий, роздратований або часто буває в гніві.

почуттями:

Відчуває себе безнадійним, винним або збентеженим.

Не проявляє інтересу до улюблених занять і майбутнього взагалі.

Раптово змінює настрій, наприклад, перебуває в стані радості після періоду депресії (можливо, що таким чином знаходить вихід із ситуації).

