

Профілактика суїцидальної поведінки

Фактори ризику суїциду

Фактори ризику суїциду у підлітків можуть бути складними і включати різні аспекти їхнього життя та психологічного стану. Важливо розуміти ці фактори, щоб вчасно виявляти та надавати підтримку молодим людям. Ось деякі з них:

1. Психічні розлади: Деякі психічні стану, такі як депресія, тривожність, шизофренія та біполярний розлад, можуть підвищувати ризик суїциду.
2. Зловживання наркотиками та алкоголем: Вживання наркотиків або алкоголю може сприяти появі депресії та інших психічних розладів, що збільшує ризик суїциду.
3. Сімейна дисфункція: Конфлікти в родині, розлучення батьків, домашнє насильство або недостатність підтримки можуть впливати на психічне здоров'я підлітка.
4. Знущання та булінг: Сприятливе середовище в школі та в інших соціальних групах дуже важливе для психічного здоров'я підлітків. Знущання та булінг можуть викликати серйозний стрес та депресію.
5. Ізоляція: Відчуття самотності та відчуженості може сприяти розвитку депресії та суїцидальних думок.
6. Загрози або спроби суїциду в минулому: Історія суїцидальних думок або спроб серйозно підвищує ризик їхнього повторення.
7. Доступ до летальних засобів: Легкий доступ до летальних засобів, таких як зброя або ліки, може зробити суїцид більш доступним.
8. Стрес та травми: Підлітки, які пережили серйозні стреси або травми, можуть бути більш схильні до суїцидальних думок.
9. Втрата близької людини: Смерть близької людини може призвести до суїцидальних думок у підлітків.

10. Низька самооцінка та недоліки у власному вигляді: Проблеми зі стимулами і низька самооцінка можуть впливати на психічне здоров'я та самопочуття підлітків.

Запитуйте і слухайте своїх підлітків, будьте пильними до змін у їхньому поведінці та настрої. Якщо ви спостерігаєте ознаки суїцидальних думок чи дій, негайно звертайтеся до фахівця (лікаря або психолога), який може надати необхідну допомогу та підтримку.

Ознаки емоційних порушень

- втрата апетиту або імпульсивне переїдання, безсоння або підвищена сонливість протягом останніх днів;
- скарги на соматичне нездужання (головні болі, постійна млявість);
- негативне ставлення, недбалість до своєї зовнішності;
- відчуття апатії під час перебування у звичайному оточенні або при виконанні роботи, що раніше приносила задоволення;
- припинення контактів, ізоляція від друзів і сім'ї, перетворення на людину-одинака;
- порушення уваги зі зниженням якості виконуваної роботи;
- занурення в роздуми про смерть;
- відсутність планів на майбутнє;
- різкі прояви гніву, які виникають через дріб'язок;
- написання заповіту, прохання про прощення.

Дієва допомога та способи можливого реагування

1. Залиште паніку. Спокій і розсудливість є ключовими. Не дозволяйте своїм емоціям перевести вас на паніку.
2. Спілкуйтеся зі своєю дитиною. Важливо поговорити з підлітком відкрито та підтримуючи, але не судити його. Прослухайте його почуття і думки без висновків.
3. Питайте про суїцидальні думки. Не бійтеся питати підлітка, чи він має суїцидальні думки. Це важливо, щоб оцінити рівень ризику.

4. Не залишайте його самого. Уникайте залишати підлітка наодинці, особливо, якщо ви відчуваєте, що існує суїцидальний ризик. Запитайте інших родичів або друзів, щоб допомогти вам залишитися з ним.
5. Зберігайте доступ до потенційно небезпечних предметів. Якщо ви знаєте про конкретні засоби, які можуть бути використані для суїциду (наприклад, ліки або зброя), заберіть їх або зберігайте в недоступному місці.
6. Звертайтеся до професіоналів. Негайно зв'яжіться з медичними або психіатричними фахівцями, які можуть надати професійну допомогу.
7. Подбайте про довкілля. Створіть безпечне та підтримуюче довкілля, де підліток може відчувати себе захищеним та зрозумілим.
8. Не обіцяйте зберегти таємницю. Якщо підліток ділиться з вами суїцидальними думками, не обіцяйте тримати цю інформацію в таємниці. Зв'яжіться з професіоналами та іншими дорослими, які можуть надати підтримку.
9. Спілкуйтеся з іншими членами сім'ї. Повідомте інших членів родини про ситуацію, щоб всі могли діяти разом для підтримки підлітка.
10. Запитайте про плани. Якщо підліток має суїцидальні думки, спитайте його, чи є у нього конкретні плани та засоби для втілення цих думок. Це може допомогти у визначенні рівня небезпеки.
11. Подавайте підтримку після надання допомоги професіоналами. Після того, як підліток отримав професійну допомогу, подавайте йому підтримку і продовжуйте спілкуватися з ним.

Варіанти порад і пропозицій для тих, хто потерпає від суїцидальних думок

1. Зверніться до дорослих: Обов'язково поділіться своїми суїцидальними думками з дорослими, яким ви довіряєте, такими як батьки, вчитель або шкільний психолог. Вони можуть надати вам підтримку і допомогу.
2. Подзвоніть на лінію допомоги: В багатьох країнах існують лінії допомоги для підлітків, які мають суїцидальні думки. Номери цих ліній можуть бути знайдені в Інтернеті або у ваших шкільних ресурсах.
3. Не залишайтеся самотніми: Уникайте самоізоляції і спробуйте бути серед людей, навіть якщо вам важко. Спілкуйтеся з друзями, родиною або іншими близькими особами.
4. Запишіть свої думки: Ведення щоденника або записування своїх думок може допомогти вам виразити свої почуття та зрозуміти їх краще.
5. Займайтеся спортом та фізичною активністю: Фізична активність може сприяти виробленню ендорфінів, які покращують настрій і зменшують тривожність.
6. Розгляньте можливість консультацій з психотерапевтом: Терапія може бути дуже корисною для роботи над суїцидальними думками та психічним здоров'ям загалом.
7. Не відмовляйтеся від медичної допомоги: Якщо ви вживаєте ліки або отримуєте лікування, не припиняйте їх без консультації з лікарем.
8. Вибирайте безпечні місця: Уникайте ситуацій, які можуть бути небезпечними для вас, такі як вживання наркотиків або пиття алкоголю.

9. Зверніть увагу на своє фізичне здоров'я: Регулярний сон, збалансоване харчування і фізичне здоров'я можуть покращити ваше самопочуття.

10. Пам'ятайте, що допомога доступна: Ви не самі. Багато людей і професіоналів готові надати вам допомогу і підтримку, вам потрібно лише звернутися до них.

Профілактичні заходи

Профілактика суїциду серед підлітків є надзвичайно важливою і повинна включати різноманітні заходи, які спрямовані на запобігання суїцидальним думкам та вчинкам. Головним превентивним заходом щодо вчинення самогубства постає запобіжне запевнення дитини в тому, що її життя дуже цінне для інших, і завжди, за будь-яких обставин близьке оточення зрозуміє її. Ось докладніше профілактичні заходи:

1. Підвищення свідомості: Публічна освіта щодо суїциду, його ризиків та ознак може сприяти ранньому виявленню та запобіганню. Проведення інформаційних кампаній у школах та громадських місцях може допомогти поширити свідомість.

2. Підтримка на рівні школи: Школи повинні мати психологічні служби та консультантів, які можуть надавати підтримку та консультувати учнів. Також важливо створити дружнє та безпечне середовище для учнів, де вони можуть почувати себе комфортно та підтримано.

3. Психологічне навчання: Важливо включити психологічне навчання в програму навчання. Це може включати в себе вивчення навичок керування стресом, розвитку емоційного інтелекту та психологічної саморегуляції.

4. Підтримка батьківства: Батьки повинні бути освіченими щодо суїциду та його ризиків, а також оточувати своїх дітей підтримкою, відкритими розмовами та слуханням їхніх почуттів.
5. Медійна грамотність: Навчання медійній грамотності може допомогти підліткам краще розуміти вплив медіа на їхні емоції та переконання.
6. Розвиток соціальних навичок: Навчання підлітків конструктивним способам вирішення конфліктів, розвиток комунікативних навичок і взаємодії з однолітками можуть зменшити соціальний стрес та ізоляцію.
7. Позитивне моделювання ролей: Залучення підлітків до позитивних активностей, таких як спорт, мистецтво, добровільництво тощо, може збільшити їхній самооцінка і почуття приналежності.
8. Доступ до професійної допомоги: Важливо забезпечити легкий доступ до медичних та психіатричних послуг для тих, хто має суїцидальні думки.
9. Суїцидопрофілактичні програми: Введення спеціальних програм у школах та громадах для підлітків, які навчають їх розпізнавати суїцидальні ознаки і надавати допомогу друзям у складних ситуаціях.
10. Сприяння духовному та емоційному розвитку: Створення можливостей для підлітків розвивати свій духовний та емоційний бік, такі як медитація, творчість або участь у релігійних обрядах, може бути корисним.

Профілактика суїциду включає в себе комплекс заходів, які спрямовані на створення безпечного та підтримуючого середовища для підлітків, де вони можуть знайти допомогу та підтримку у важкі моменти. Важливо робити все можливе для попередження суїцидальних вчинків та створення умов для психічного та емоційного благополуччя підлітків.

