

Поради батькам

Дитячий та підлітковий суїцид: як запобігти та допомогти ПРОФІЛАКТИКА СУІЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Для України проблема суїцидів — більш ніж актуальна. Кількість самогубств у нашій країні — на одному рівні з числом ДТП. Самогубства посідають третє місце після смертності від серцево-судинних і онкологічних захворювань.

Частота суїцидальних дій серед молоді протягом останніх двох десятиліть подвоїлася. У 30 % осіб 14—24 років трапляються суїцидальні думки, 6 % юнаків і 10 % дівчат вчиняють суїцидальні дії. Із загальної кількості суїцидів 90 % відбуваються у психотичних станах (у стані стресу, гострого переживання, під дією алкоголю чи наркотиків тощо), і лише 10 % — коли жодних розладів немає. Деякі фахівці пишуть про те, що в 10 % випадків суїциденти насправді хочуть накласти на себе руки, і в 90 % — це привернення до себе уваги.

ЩО НЕОБХІДНО ЗНАТИ ПРО ПІДЛІТКОВИЙ СУІЦИД, ЩОБ ВЧАСНО НАДАТИ ДОПОМОГУ?

ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ

Суїцид (завершене самогубство) — позбавлення себе життя, навмисне самоушкодження зі смертельним результатом.

Люди, які вчиняють суїцид, зазвичай страждають від сильного душевного болю й перебувають у стані стресу, а також переконані у неможливості впоратися зі своїми проблемами.

Суїцидальна поведінка — це прояв суїцидальної активності, думки, наміри, висловлювання, погрози, спроби, замаху, дії.

Суїцидальна поведінка трапляється як у психічно здорових людей, так і при психопатіях, акцентуаціях характеру.

Суїцидент — особа, яка зробила спробу суїциду або демонструє суїцидальні схильності.

Суїциди поділяють на три основні групи: справжні, демонстративні й приховані.

1. Істинний суїцид — це правдиве бажання вмерти. Не буває спонтанним, хоча

інколи виглядає досить несподіваним. Такому суїциду завжди передують пригнічений настрій, депресивний стан або просто думки про завершення життя.

Причому оточуючі цього стану можуть і не зауважувати. Іншою особливістю

істинного суїциду є розмірковування та переживання про сенс життя.

2. Демонстративний суїцид не пов'язаний із бажанням вмерти, а є способом привернути увагу до своїх проблем, покликати на допомогу, вести діалог. Це може бути і спроба своєрідного шантажу. Смертельний результат у такому випадку є наслідком фатальної випадковості.
3. Прихований суїцид (непряме самогубство) — дії, які супроводжуються високою ймовірністю смерті. Більшою мірою це поведінка, націлена на ризик, на гру зі смертю, ніж на завершення життя. Це й ризиковане керування автомобілем, і захоплення екстремальними видами спорту або небезпечним бізнесом, і добровільні поїздки в гарячі точки, і вживання сильних наркотиків, і самоізоляція.

ПРИЧИНИ САМОГУБСТВА

У ранньому віці повідомлення про бажання вмерти з'являються без усякої зовнішньої провокації, зазвичай висловлюються, як погрози близьким. У таких випадках спроби самогубства роблять, коли дорослих немає поруч, потай від них. У дошкільному, молодшому шкільному віці — це своєрідна наївна «помста». Діти

намагаються голодувати, подовгу сидять у ванні з холодною водою, дихають через кватирку морозним повітрям, їдять сніг або багато морозива, щоб застудитися й вмерти.

Основні мотиви підліткових самогубств дещо інші. Суїцидальні реакції у підлітків можуть виникати:

- за мотивом «невдале кохання» – людина вчиняє суїцид під впливом інтенсивних любовних переживань у разі розриву стосунків, через зраду, при ранній вагітності. Кохання як мотив суїциду найчастіше трапляється у молоді віком 15–17 років;
- за мотивом «крик про допомогу» – індивід скоює суїцидальну спробу, намагаючись привернути увагу інших. До цієї групи належать також демонстративно-шантажні спроби, скоєні з метою вплинути на певних

суб'єктів з соціального оточення (батьків, однолітків тощо);

• за мотивом «синдром Вертера» – одразу після публікації роман Й. Гете «Страждання молодого Вертера» (1774 р.) викликав хвилю самогубств серед молоді. Тому наслідування суїцидальної поведінки психологи називають ефектом (синдромом) юного Вертера. Психологи, провівши дослідження, дійшли висновку, що кількість суїцидів різко збільшується після публікації повідомлення про самогубство.

ПРИЧИНАМИ СУЇЦИДІВ У ДИТЯЧОМУ Й ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ МОЖУТЬ БУТИ:

1. Несформоване розуміння смерті. У підлітків розуміння й усвідомлення страху смерті формується не раніше 18 років. У свідомості дитини смерть не означає безповоротного припинення життя, вона думає, що все можна буде повернути назад.
2. Дисгармонія в родині. Погані стосунки з батьками, недовіра й відчуженість у родині, відсутність підтримки від близьких людей, відсутність близької людини, до якої можна звернутися за порадою чи підтримкою.
3. Рання статева життя призводить до ранніх розчарувань. У певний момент виникає ситуація, після якої, на думку підлітка, «жити далі просто неможливо» (розрив із коханим/коханою, небажана вагітність тощо), тобто відбувається втрата мети.
Суїцидальна поведінка в підлітків часто пояснюється тим, що молоді люди, не маючи життєвого досвіду, не можуть правильно визначити мету свого життя і шляхи її досягнення.
4. Саморуйнівна поведінка (алкоголізм, наркоманія, криміналізація).
5. Відсутність ідеології в соціумі. Підліток у суспільстві «без батьківщини і прапора» частіше відчуває свою непотрібність, відсутність майбутнього, впадає в депресію.
6. Реакція протесту. У переважній більшості випадків суїцидальна поведінка у віці близько 15-16 років пов'язана з реакцією протесту, особливо частим джерелом якої є порушення родинних, шкільних або групових взаємин. 70% підлітків називали приводом, що штовхнув їх на спробу суїциду, різноманітні шкільні конфлікти. Але причиною є, як правило, проблеми в родині. Однак вони зазвичай не зовнішні, а глибокі, неявні: порушені стосунки батьків і дітей. «Останньою краплею» стають шкільні ситуації, оскільки школа — це місце, де учень проводить значну частину свого часу.

7. Депресія — також одна з причин, що підводять підлітка до суїцидальної поведінки. Її основним симптомом є втрата здатності отримувати задоволення й насолоджуватися звичайними речами, які раніше радували. Вчинки й настрої немов би «видихаються» і стають «несмачними». Психіка втрачає здатність до сильних почуттів. Причини депресії часто пов'язані із втратою друзів або близьких, здоров'я чи певних звичних речей (наприклад, місця проживання). Вона може початися на річницю втрати, причому людина не завжди усвідомлює дату, що наближається.

Не існує якоїсь однієї причини самогубства. З особливою пильністю слід ставитися до поєднання небезпечних сигналів, якщо вони зберігаються протягом певного часу.

ЯК ВИГЛЯДАЄ ДИТИНА, ЯКА БІЛЬШЕ НЕ ЗДАТНА ТЕРПІТИ СКЛАДНІ ВНУТРІШНІ ПЕРЕЖИВАННЯ?

ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД І ПОВЕДІНКА

- *Скорботна міміка або її відсутність,*
- *тихий монотонний голос,*
- *уповільнене мовлення, короткі відповіді,*
- *прискорене мовлення, демонстративна в інтонація,*
- *голосіння, схильність скиглити,*
- *загальмованість,*
- *бездіяльність, рухи ускладнені,*
- *рухові порушення.*

ЕМОЦІЙНІ ПОРУШЕННЯ

- *Нудьга, смуток, зневіра, пригніченість, похмурість,*
- *злостивість, дратівливість, буркотливість, бурчання,*
- *ненависть, заздрість до щастя інших,*
- *невдоволення,*
- *байдуже ставлення до себе та інших,*
- *тривога, страх, туга,*
- *очікування непоправного лиха, розпач, безвихідь,*
- *поглиблення похмурого настрою при радісних подіях навколо,*
- *примхливість, • спрямованість «зацикленість» на своїх стражданнях.*

ОЦІНКА ВЛАСНОГО ЖИТТЯ

- *Песимістична оцінка свого минулого й теперішнього стану,*

- *вибіркова пам'ять про неприємні події минулого,*
- *відсутність перспектив у майбутньому.*

ВЕГЕТАТИВНІ ПОРУШЕННЯ

- *Сльозливість, розширення зіниць,*
- *сухість у роті («симптоми сухої мови»),*
- *тахікардія, печія,*
- *скутість подиху, задуха,*
- *відчуття грудки в горлі, болю в грудях,*
- *головні болі,*
- *порушення сну (сонливість або безсоння),*
- *зниження або зростання ваги тіла;*
- *зниження апетиту, їжа здається несмачною.*

ДО СУЇЦИДАЛЬНОЇ «ГРУПИ РИЗИКУ» НАЛЕЖАТЬ ПІДЛІТКИ:

- *у яких порушені стосунки з групою, «одинаки»,*
- *які зловживають алкоголем або наркотиками, вирізняються девіантною або кримінальною поведінкою, схильні до фізичного насильства,*
- *із затяжним депресивним станом,*
- *надміру критичні до себе,*
- *які страждають від пережитого приниження або трагічних втрат, мають хронічні або невиліковні хвороби,*
- *реальні досягнення яких відрізняються від очікуваних,*
- *хворобливі, занедбані або покинуті оточенням,*
- *із соціально проблемних сімей,*
- *які втекли з родини, чи ті, чиї батьки розлучилися,*
- *з родин, у яких були випадки суїцидів.*

- **ОЗНАКИ ПІДГОТОВКИ ДО САМОГУБСТВА** На можливе самогубство вказує поєднання декількох ознак:
- *Приведення своїх справ до ладу — роздавання коштовних речей, упакування.*
- *Людина могла бути неохайною, і раптом починає все упорядковувати — робить останні приготування.*
- *Прощання, вираження подяки за допомогу в різний час життя.*

Зовнішня задоволеність, енергійність. Якщо рішення накласти на себе руки прийнято, і план складено, то думки про це перестають мучити, з'являється надлишок енергії. Зовні розслаблюється — може здатися, що відмовився від

думки про самогубство. Стан припливу сил інколи небезпечніший, ніж глибока депресія.

Письмові вказівки (у листах, записках, щоденнику).

Словесні вказівки або погрози.

Вибухи гніву в імпульсивних підлітків.

МОЖЛИВІ МОТИВИ

Пошук допомоги — більшість людей, які думають про самогубство, не хочуть померати. Самогубство розглядається як спосіб щось одержати (увагу, любов, звільнення від проблем, від безнадії).

Безнадія — життя безглузде, а на майбутнє розраховувати не варто. Немає сподівання змінити життя на краще.

Численні проблеми — всі проблеми настільки глобальні й нерозв'язні, що людина не може сконцентруватися, щоб вирішувати їх по одній.

Спроба зробити комусь боляче — «Вони ще пошкоднують!». Інколи людина вважає, що вкоротивши собі віку, забере із собою проблему й полегшить життя своїй родині.

Спосіб розв'язати проблему — людина розглядає самогубство як свідчення мужності й сили.

ЩО РОБИТИ БАТЬКАМ?

Загальні рекомендації педагогам і батькам з надання допомоги дітям у запобіганні суїцидальної поведінки:

1. Слід відмовитися від авторитарності й наказового тону під час спілкування з дитиною.
2. Варто будувати стосунки на основі договору, прохань, пояснень.
3. Серйозно поставтеся до всіх погроз зі сторони дитини, не ігноруйте їх.
4. Дайте відчутти дитині, що її люблять і її проблеми вам не байдужі.

5. Пояснюйте, що самогубство – неефективний спосіб розв'язання проблеми.
6. Зверніться по допомогу до авторитетних для дитини / підлітка людей.
7. Зверніться разом з підлітком до психоневрологічного диспансеру, дитячого чи підліткового психіатра.

КРІМ ТОГО, ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ:

1. Суїцид, зазвичай, не відбувається раптово, без попередження. Більшість підлітків, що роблять замах на своє життя, діляться планами, але майже 80% дорослих не чують або не хочуть цього почути.
2. Суїцид не передається у спадок. Але сім'я, де вже було скоєне самогубство, стає для дітей зоною підвищеного ризику.
3. Якщо у розпал сімейного скандалу підліток загрожує суїцидом, батьки повинні негайно зупинити сварку, якою б зухвалою не була його поведінка.
4. Розмова з підлітком про суїцид не наводить його на думку покінчити з собою. Промовляючи свої тривоги, підліток звільняється від них. Головне, щоб підтекстом цих розмов не стала поетизація, героїзація смерті, як видатного вчинку сильної особистості.
5. Думки про самогубство можуть минути, людина може повністю позбутися їх.
Суїцидальні думки – не вирок.
6. Відкрите обговорення підлітком своїх проблем і відчуттів може врятувати йому життя. Часто людина до останнього сумнівається у скоєнні самогубства, важливо вчасно виявити ці наміри та відверто поговорити.
7. Рідко причиною самогубства є один фактор (розбите серце, сварка з близькими). Кожен з них може стати спусковим механізмом, але не є єдиною причиною. Зазвичай проблеми накопичуються певний час (дитину ніхто не підтримує, вона боїться засмутити близьких або не довіряє дорослим чи психологам).

НІКОЛИ НЕ ІГНОРУЙТЕ

- розмови дитини про самогубство або про суїцидальні думки у однолітків, подруг, однокласників (іноді дитина не каже про самогубство прямо);
- надмірну самокритику й переживання з приводу своїх поразок і невдач, дуже низьку самооцінку підлітка;
- захоплення кумирами, які вчинили самогубство; прослуховування

«похмурої»

музики, читання літератури, сюжети якої, так чи інакше торкаються теми суїциду;

- дарування важливих для дитини речей друзям або своїй сім'ї;
- соціальна ізоляція;
- депресивний стан;
- виникнення на тілі поранень;
- відсутність гігієни та байдуже ставлення до власного зовнішнього вигляду.

НАМАГАЙТЕСЯ ПОБУДУВАТИ ДОВІРУ У ВАШИХ СТОСУНКАХ З ДІТЬМИ. НЕ ЗАЛИШАЙТЕ ЇХ НА САМОТІ З ПРОБЛЕМАМИ, ЯКІ ВОНИ ЩЕ НЕ ЗДАТНІ САМОТУЖКИ ПОДОЛАТИ ЧИ ПЕРЕЖИТИ. НЕХАЙ ВАМ ЩАСТИТЬ!

Як знущання проявляються у поведінці дитини

(за якими ознаками батьки можуть запідозрити, що їхню дитину цькують)

Часто, коли наводяться приклади булінгу, до уваги беруться найжорстокіші його прояви – побої. І у багатьох складається враження, що виявити жертву досить просто – достатньо помітити синець у дитини. Але... Фізичне насильство – це лише один із проявів булінгу. Слово інколи вражає сильніше за кулак. Особливо у підлітковому віці. І навіть те, що дитина одного разу прийшла додому із синцем, ще не говорить, що вона – жертва цькування у школі.

Саме тому кожен з батьків має розуміти, як постійні знущання змінюють поведінку дитини.

У дитини немає друзів. Ніхто не приходить у гості до вашого сина чи доньки, ніхто не кличе його на святкування днів народження. І на власні дні народження дитина запрошує лише родичів. Можливий інший варіант – у дитини можуть бути друзі, але не з її класу. Це також має насторожувати, оскільки клас – це одна із частин її соціального життя. Це свідчить про те, що дитина опинилась в ізоляції. Або повній (коли взагалі немає друзів) або – частковій, тобто свого шкільного колективу (коли немає друзів з класу).

Дитина боїться йти до школи. Деякі психологи наполягають, що цей пункт має звучати як «не хоче йти до школи». Але, чесно кажучи, важко зустріти дитину, яка б горіла йти в школу. Тому саме боїться, наполегливо шукає

причини туди не йти – придумує хвороби, без причин прогулює уроки, постійно запізнюється на заняття, ходить до школи «манівцями» – тобто не обирає прямий найзручніший шлях. Дитина боїться позашкільного життя, бо на шляху до (зі) школи її переслідують булери.

Постійно приходять зі школи сумні. Те ж саме і щодо спілкування по телефону чи в соцмережах. Власне, в цьому як і в інших пунктах йдеться про системність, тобто постійність таких проявів у поведінці. Зрозуміло, що батькам завжди треба дізнатись причину, з якої у дитини поганий настрій. Тим більше, коли настрою немає постійно. Це може бути обумовлено й іншими причинами – наприклад, нещасливим коханням, але може – і цькуванням з боку однолітків чи кібербулінгом.

Просить додаткові гроші. Якщо ви переконані, що даєте дитині достатньо коштів (враховуючи всілякі дрібнички), то постійна вимога збільшити «кишенькові» повинна вас насторожити. Не виключено, що у неї відбирають кошти схильні до кримінальних злочинів однолітки.

Має низьку самооцінку, стає тривожною. Коли дитина невпевнена у тому, що вона може виконати елементарні завдання, коли вона погано спить – це все може свідчити про те, що на дитину тисне зовнішнє оточення. Можливо – йдеться про шкільні знущання. А можливо – проблеми у самій сім'ї, і саме це дошкуляє дитині. Тому і самим батькам треба переглянути своє ставлення і у подружжі, і до своїх нащадків.

У дитини періодично з'являються зіпсовані речі. Не виключено, що на дитину тиснули не лише психологічно, але й через відірвані лямки рюкзака, зламану ручку чи навіть розбите скло телефону.

Нанесення самоушкоджень дитиною. Розпочинаючи від погризених нігтів, порізів на руках та, як крайність, спроба самогубства. Підлітки самоушкодженнями намагаються зняти стрес, хоча насправді – це спроба через фізичний біль позбутися наслідків психологічного тиску від оточення. Можливо, причина в ізоляції дитини в класі чи постійному знущанні у школі. А можливо, у тому, що батьки не показують дитині, що вони її люблять.

Батьки свого часу були жертвою шкільного цькування. Недоліки виховання, які роблять з дитини жертву, можуть передаватись із покоління у покоління. Діти часто наслідують поведінку батьків. На жаль, це стосується і поведінки типової жертви.

Звичайно, крім індивідуального моніторингу за дитиною варто моніторити і шкільну активність – і через спілкування з іншими батьками однокласників, і через пошуковики та шкільні форуми постійно відслідковувати ситуацію у навчальному закладі та класі дитини.

Що робити батькам, коли вони дізналися, що дитину цькують?

Якщо ви дізналися, що вашу дитину цькують, або помітили певні ознаки того, що вона страждає від булінгу, поговоріть з дитиною та з'ясуйте у неї якнайбільше фактів і подробиць про заподіяну їй шкоду.

Тут важливо відокремити факти від емоцій, хоча емоції в таких випадках, звісно, зашкалюють.

Варто відрізнити звичайний конфлікт від систематичного цькування, бо саме регулярне, повторюване знущання і є булінгом.

Якщо ви впевнилися, що булінг мав місце, зверніться до адміністрації закладу освіти, прямим обов'язком якої є створення безпечного, вільного від насильства, булінгу та будь-яких форм дискримінації освітнього простору. Це визначено частиною 3 статті 26 Закону України “Про освіту”.

Заява про булінг має бути оформлена у письмовій формі, державною мовою, зі вказанням прізвища, ім'я, по батькові заявника, адресою проживання, контактним телефоном.

Зазначається, що письмове звернення без зазначення місця проживання, не підписане автором (тобто звернення без вказання прізвища, імені та по батькові особи, що звертається) чи з якого неможливо встановити авторство, визнається анонімним і не розглядається.

Заява має бути зареєстрована у закладі освіти.

Керівник повинен розглянути заяву про випадок булінгу, видати письмовий наказ про проведення розслідування, у якому визначити уповноважених осіб і створити комісію з розгляду випадку булінгу. До складу комісії можуть входити педагогічні працівники, психолог та соціальний педагог, батьки потерпілого та батьки булера, керівник закладу освіти, інші зацікавлені особи.

Якщо комісія визнала факт булінгу, то керівник закладу освіти зобов'язаний повідомити про це уповноважені підрозділи органів Національної поліції України та Службу у справах дітей.

У випадку, коли керівник закладу не повідомить поліції про факт цькування, муситиме заплатити штраф.

Коли керівник закладу освіти відмовляється приймати скаргу про булінг або не здійснює необхідних дій для розслідування, які зазначені вище, батьки можуть звернутися до місцевого управління освіти або одразу до Національної поліції України та/або до Служби у справах дітей.

У випадках, коли факти свідчать про булінг із боку педагогічного працівника, необхідно подавати заяву до місцевого управління освіти щодо перевірки методів виховання з боку педагогічного працівника та обов'язково подати заяву до органів Національної поліції та Служби у справах дітей.

Також варто звернутися до неурядових організацій (громадських організацій, що займаються захистом прав людини, надають юридичну допомогу тощо), що працюють з дітьми, для отримання психологічної та юридичної допомоги.