**Що необхідно знати батькам про підлітковий суїцид?**

Особливістю дитячого та підліткового віку є те, що будь-яка суттєва проблема, що має важкий, гострий чи тривалий характер, здатна порушити процес формування й розвитку організму, психічних особливостей і функцій особистості. Найжахливіше, що в результаті цього дитина може скоїти непоправне – суїцид. До слова, за даними ВООЗ, щорічно накладають на себе руки понад 200 дітей і 1,5 тисяч підлітків у світі.

Стає сумно від того, що навіть війна не стала каталізатором, аби дорослі чутливо ставилися до підлітків і серйозно сприймали їхні труднощі. Ми, дорослі, так хочемо вберегти їх від поганого, що забуваємо розповісти правду; ховаємо від них свої сльози; швидко вказуємо їхній подальший шлях, не спитавши їхньої думки; нехтуємо їхніми теперішніми переживаннями, бо самі вже навчені проходити через них, або просто знецінюємо, говорячи, що ця проблемка — лише на 1,5 бала з майбутніх дорослих проблем.

Усе це робимо ми, дбайливі батьки. І водночас самі соромимося просити допомоги у близьких, звернутися до фахівця, не жаліємося, не відпочиваємо та часто живемо вирішенням побутових завдань. Які дійсно є важливими та стратегічними. Проте із прогалинами у підтримці та побудові стосунків у сьогоденні.
Чи суто батьки винні у тому, що діти йдуть із життя за власним бажанням? Ні. Чи несуть вони відповідальність? Так. Адже є багато факторів, які впливають на психічне здоров’я дітей і формують їхнє уявлення про світ.

Наші діти (до 18 років) страждають від різного виду насильства з боку однолітків і дорослих (булінг, принизливі слова, ігнорування особистого простору, висміювання, фінансове дорікання, сексуальне домагання, отримання потиличника тощо), з яким часто залишаються наодинці. Бо «не кажи дурниць», «от у моєму віці», «сам винен», «а я тобі сто разів казала», «ну, всі через це проходили, ти ж не особливий».

Через різні джерела інформації дітям транслюється певне бачення світу та себе, яке часто не збігається із реальністю. Це несе відчуття незадоволення собою та недовіри до всього раніше почутого від батьків. А відсортувати самостійно інформацію на корисну та некорисну вони ще не в змозі через вікові обмеження.

Зміни у фізіологічному розвитку такі стрімкі, а гормони такі бурхливі, що підлітки стають чутливими, дратівливими та незрозумілими навіть для себе.

Війна. Враження, що вона стає буденністю та всі мають забути про її наслідки, які гарно підсумувала Джоана Санта Барбара у своїй статті про вплив війни на дітей:

— збільшення дитячої смертності власне через потрапляння під обстріли (а це чиїсь друзі, однокласники, сусіди);

— отримані поранення;

— набуття інвалідності та неможливість отримати вчасне лікування;

— хвороби, адже погіршуються умови проживання та харчування (перебування у хронічному стресі також не йде на користь);

— зґвалтування та зростання дитячої проституції (як наслідок — також інфекційні захворювання та психологічні наслідки);

— психологічні травми дітей (як від безпосереднього досвіду психотравмуючих подій, так і коли вони дізнаються про них від інших);

— зміни у побудові ціннісних орієнтацій, адже діти зарано пізнали небезпечний і несправедливий світ та часто самостійно вимушені потурбуватися про своє виживання у ньому;

— втрата дитиною не лише своєї сім’ї, а й своєї громади та культури, в якій зростала;

— включеність дитини у війну (згадаємо тих дітей, яких вбили за їхню активну позицію).

Теорій і моделей суїцидальної поведінки багато. Проте і без них видно, що діти стикаються із багатьма ситуаціями, з якими їм важко впоратись. І я ще навіть не згадала про наркотики, ризиковану поведінку та злочинну компанію.

Підлітків часто вважають дорослими лише тому, що вони можуть обслугувати себе у побутовому плані, помилково думаючи, що вони лише фінансово не можуть себе забезпечити через брак знань.
Незалежно від того, в яких умовах проживає дитина, основними потребами кожної є:

— базові фізіологічні потреби та потреби безпеки, включаючи потреби у житлі та їжі;

— потреба у безпеці та захисті;

— потреба у безперервності догляду з боку близької людини;

— потреба у шкільній освіті та можливостях для розвитку і процвітання.

Досвід, з яким стикаються діти на війни, суперечить тому, як мало би

бути. І ми мусимо це враховувати.

Т**ривожними для батьків мають стати такі фактори:** розмови дитини про самогубство або про суїцидальні думки в однолітків, подруг, однокласників (іноді дитина не каже про самогубство прямо); надмірна самокритика й переживання з приводу своїх поразок і невдач, дуже низька самооцінка 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.

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.

**Що можуть зробити дорослі для підлітка у контексті суїциду?**

1. Бути обізнаними про індикатори суїцидальної поведінки та шляхи допомоги.

2. Не боятися ставити відверті запитання дитині щодо її бажання піти з життя та звертатися по фахову допомогу.

3. Розмовляти після спроб самогубства, самоушкоджуючої поведінки чи опублікованого у ЗМІ випадку про суїцид.

Самогубство — це коли підліток навмисно спричиняє собі смерть.

Суїцидальні думки — це коли у підлітка виникають думки про бажання померти.

Суїцидальна поведінка — це коли підліток зосереджений на вчинках, які спричиняють його чи її власну смерть.

Ознаки, що підліток має намір це зробити:

— проговорює, що краще б його тут не було, чи вважає, що без нього стане легше;

— відсутність бажань, байдужість до майбутнього;

— зміни у поведінці, харчуванні та сні;

— перестав доглядати за собою;

— прощається з улюбленими речами;

— байдужість до улюблених захоплень, друзів;

— відсутність реакції на похвалу;

— певні дії/публікації у соцмережі, які свідчать про відчай, відчуття ізоляції;

— має ризиковану поведінку (перебігання на червоне світло, ігри з ножем, вживання алко- чи наркоречовин, сексуальна нерозбірливість, прогулянки вночі, агресивна/зухвала поведінка до тих, хто явно може дати відсіч, тощо).

Зверніть увагу: вік, з якого діти мають суїцидальну поведінку, знизився до десяти років!

Самоушкоджуюча поведінка (порізи, погрози себе вбити) може призвести до завершеного суїциду. Поставтеся до цього серйозно і прийміть як сигнал втрутитись, а не як демонстративну поведінку!!!

Бажання вмерти може бути симптомом психічного захворювання, наприклад депресії. Якщо маєте сумніви щодо намірів, поставте ці запитання.
Проговоріть їх уголос просто зараз!

— Чи маєш ти намір скоїти суїцид?

— Чи маєш ти план (якщо відповідь «так»)?

— Чи звертався ти по допомогу? Ми знайдемо її разом.

Лікування. Залежно від ступеня важкості:

— власна терапія із психотерапевтом (не з психологом) із залученням рідних;

— медикаментозне лікування, яке призначає лікар-психіатр;

— стаціонарне лікування в психіатричній клініці. Воно потрібне для підбору дитині правильного дозування препаратів і для фахового цілодобового спостереження до того часу, поки загроза життю та здоров’ю мине.

Усе лікування є конфіденційним. Отже, ви точно не зіпсуєте життя дитині спостеріганням у психіатра, а врятуєте їй життя.

Якщо ж підліток знав когось, хто скоїв самогубство, підтримайте його. Скажіть, що готові у будь-який час послухати його роздуми про це, його емоції, надати відповідь на запитання та пошукати за потреби допомогу для нього. Ви можете супроводити його на процес поховання або попрощатися у свій спосіб. Також ви можете сказати: «Шкода, що ніхто не опинився поруч із тією дитиною». І спитати: «До кого звернешся ти, якщо відчуєш себе сильно самотнім та у відчаї?».

Повісьте на видному місці номер Національної гарячої лінії для дітей та молоді. Ви можете також зателефонувати та спитати поради, якщо підозрюєте в когось наміри, але не знаєте, що робити.

**Гаряча лінія: 116 111**

**Гаряча лінія: 0 800 500 225**

**Telegram: @CHL116111**

**Instragram: @childhotline\_ua**

**Facebook: childhotline.ukraine**

Кожен має знати, що навіть у суцільній темряві, в якій він не бачить нічого, є рука допомоги.

1. Якщо у розпал сімейного скандалу підліток загрожує суїцидом, батьки повинні негайно зупинити сварку, якою б зухвалою не була його поведінка.
2. 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.
3. Думки про самогубство можуть минути, людина може повністю позбутися їх. Суїцидальні думки – не вирок.
4. 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.
5. Рідко причиною самогубства є один фактор (розбите серце, сварка з близькими). Певний 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).

Вироблення стратегії психологічної підтримки допоможе зменшити негативний вплив стресу та сприяти відновленню психіки та профілактики суїциду та самопошкоджуючої поведінки серед дітей та підлітків.