

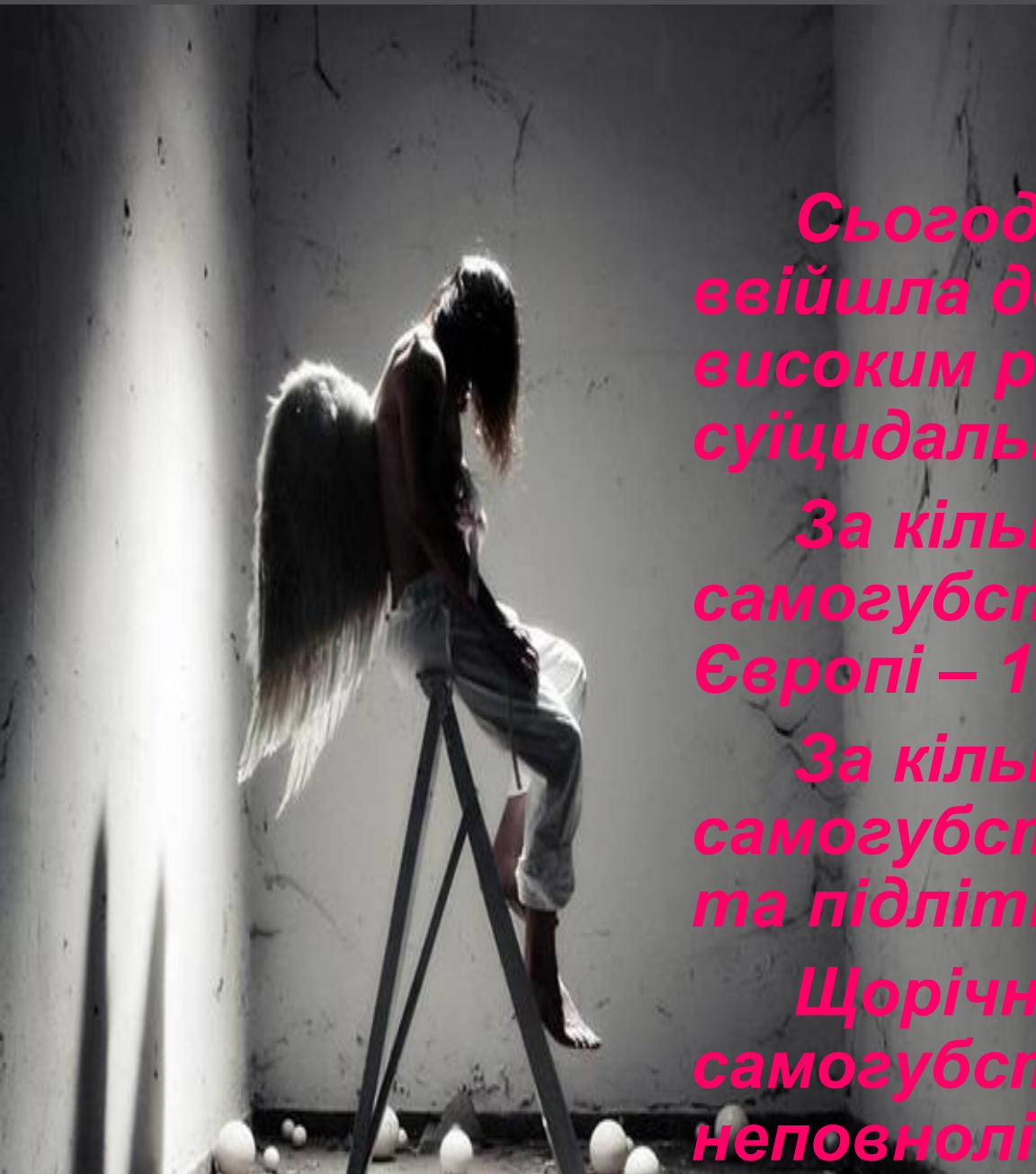
Попередження суїцидальної поведінки серед молоді



Підготувала: практичний психолог САВЧЕНКО Ірина

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

Сократ



**Сьогодні Україна
ввійшла до групи країн із
високим рівнем
суїцидальної активності.**

**За кількістю
самогубств посідає у
Європі – 1 місце.**

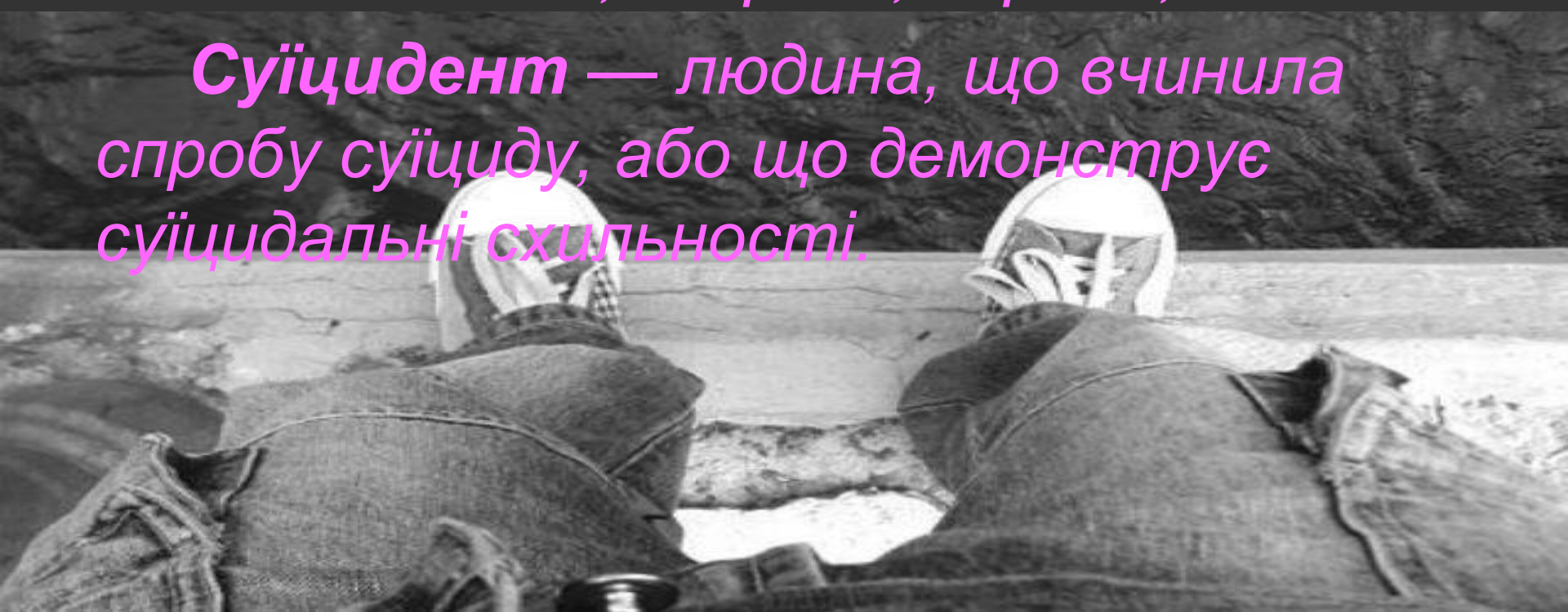
**За кількістю
самогубств серед дітей
та підлітків — 2 місце.**

**Щорічно більше 1,5 тис.
самогубств скоюються
неповнолітніми.**

Самогубство(суїцид) — це крайній вид аутоагресії, навмисне самопозбавлення життя.

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

Суїцидент — людина, що вчинила спробу суїциду, або що демонструє суїцидальні схильності.



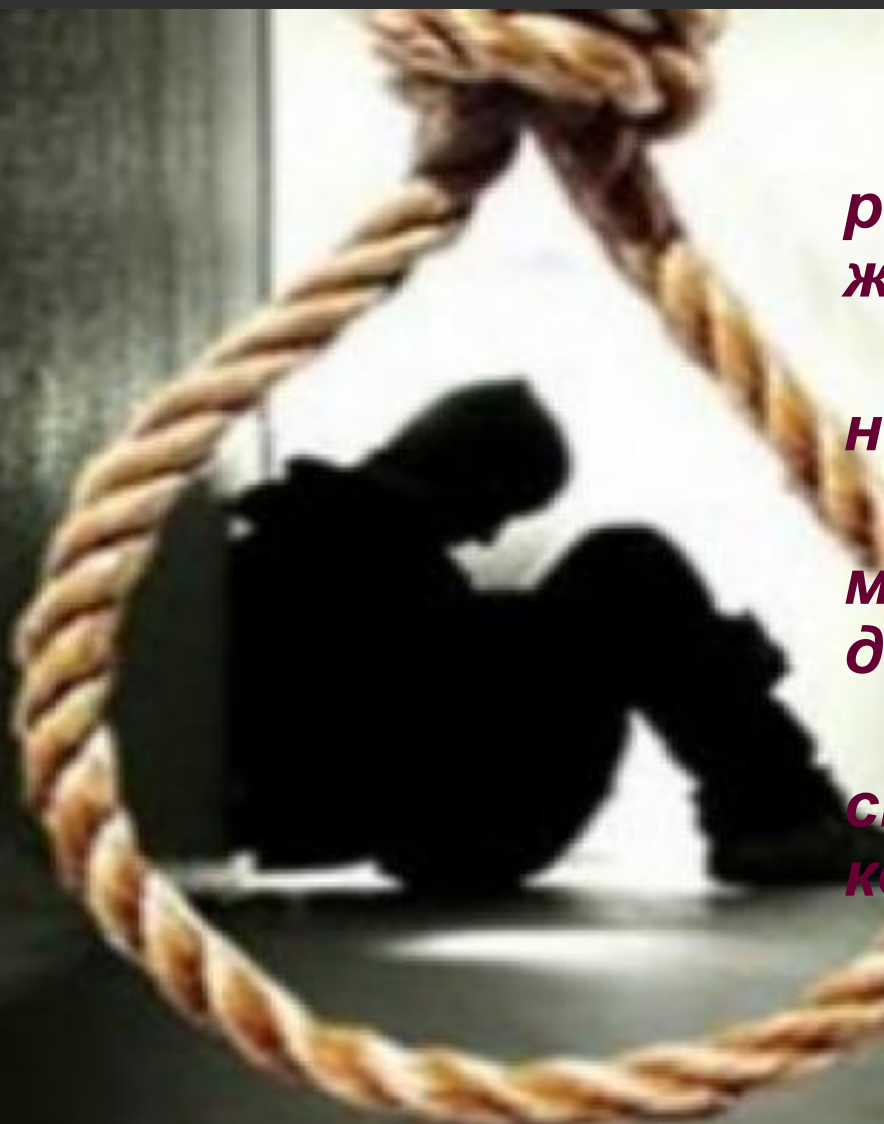
Згідно з результатами соціально-психологічних досліджень:

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

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.



Якщо людина серйозно замислила самогубство, то зазвичай про це можна здогадатися за характерними ознаками, які поділяються на три групи:

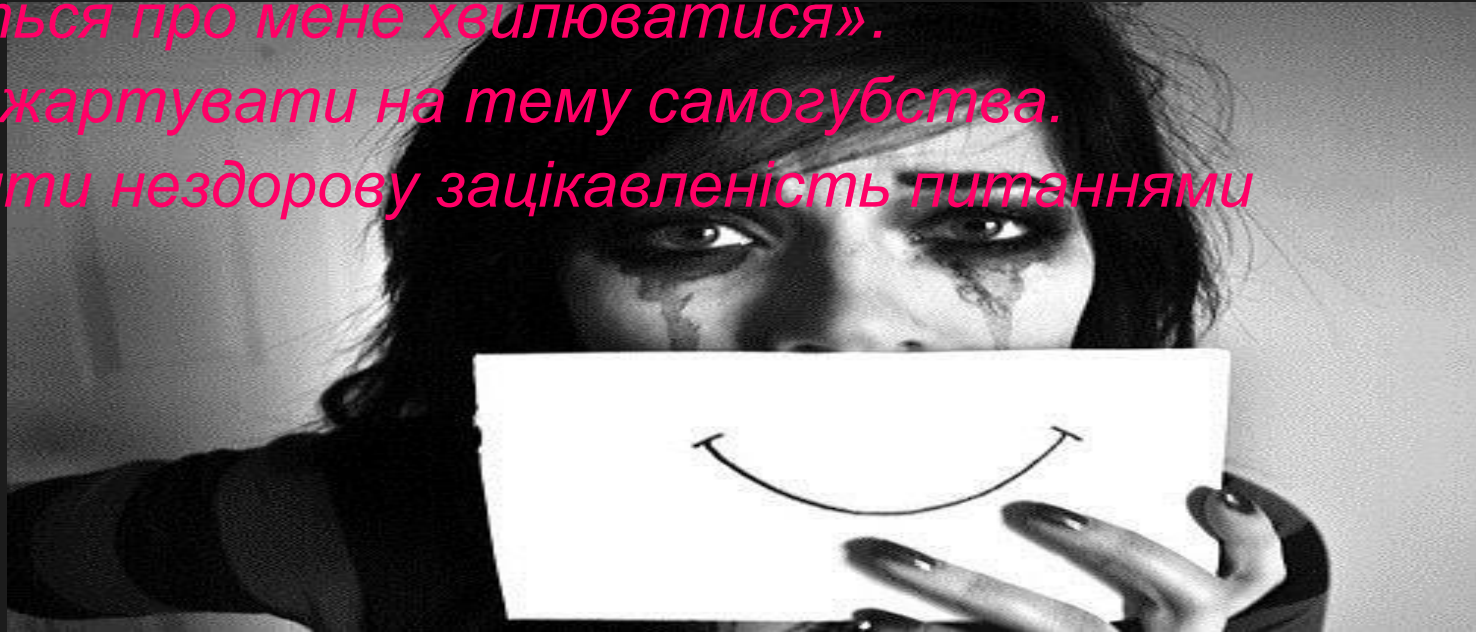
- **словесні**
- **поведінкові**
- **ситуаційні**



Словесні ознаки

Людина, яка готується до самогубства, часто говорить про свій душевний стан. Вона може:

1. Прямо і явно говорити про смерть: «Я збираюся покінчити із собою»; «Я не можу так далі жити».
2. Побічно натякати про свій намір: «Я більше не буду ні для кого проблемою»; «Тобі більше не доведеться про мене хвилюватися».
3. Багато жартувати на тему самогубства.
4. Проявляти нездорову зацікавленість питаннями смерті.



Поведінкові ознаки:

- 1. Роздавати оточуючим речі, які є для людини особливо значущими, остаточно упорядковувати справи, миритися з давніми ворогами.*
- 2. Демонструвати радикальні зміни в поведінці, такі як:*
 - в їжі – їсти замало або забагато;*
 - у сні – спати занадто мало або занадто багато;*
 - у зовнішньому вигляді – стати неохайним;*
 - в навчальних звичках – пропускати заняття, не виконувати домашніх завдань, уникати спілкування з однокласниками, бути дратівливим, похмурим, перебувати у пригніченому настрої;*
 - замкнутися, відсторонитися від родини і друзів;*
 - бути надмірно діяльним або, навпаки, байдужим до навколишнього світу, відчувати поперемінно то раптову ейфорію, то напади розпачу.*
- 3. Проявляти ознаки безпорадності, безнадійності й розпачу.*

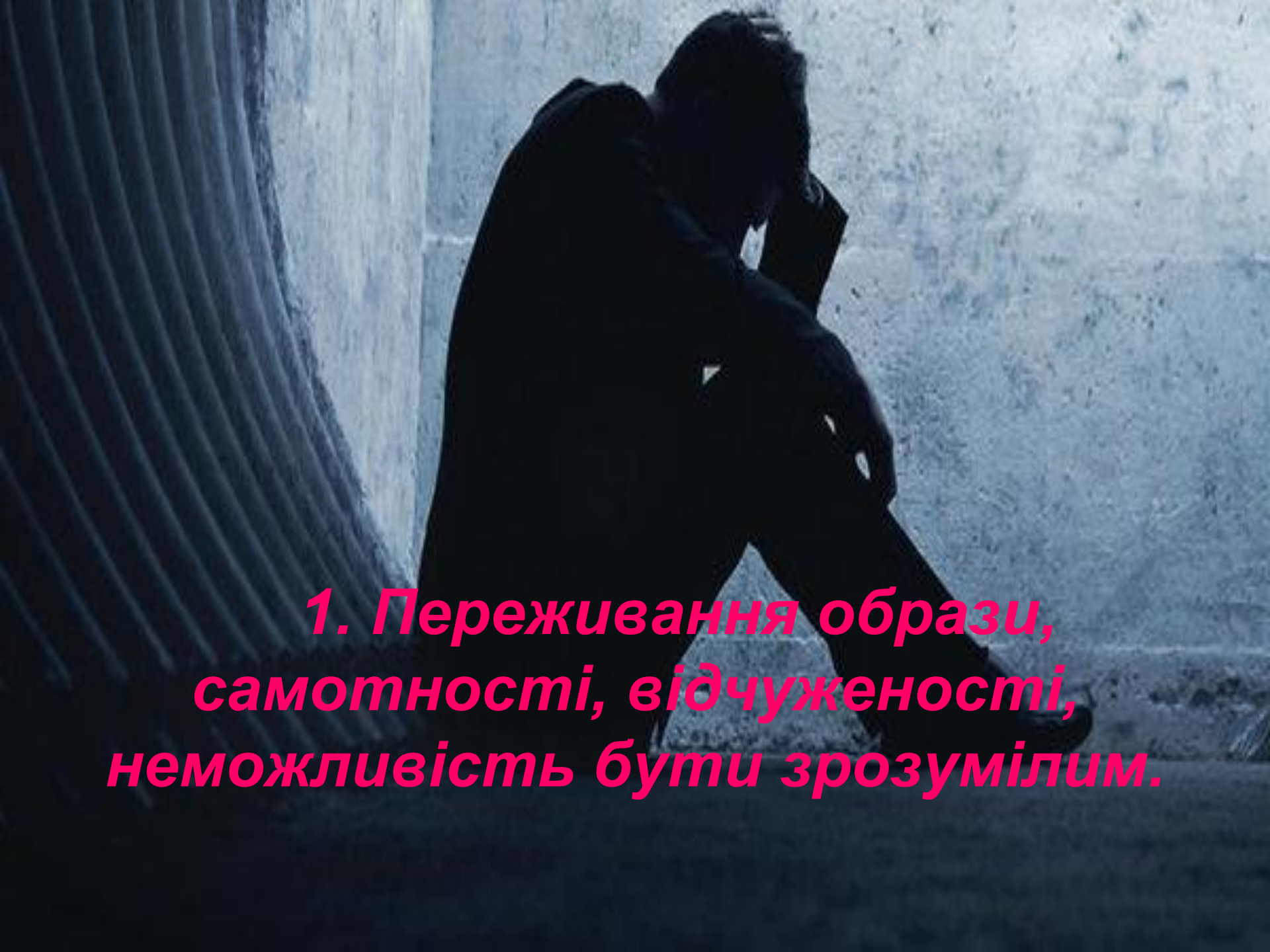
Ситуаційні ознаки

Людина може зважитися на самогубство, якщо вона:

- 1. Соціально ізольована (не має друзів або має тільки одного друга), відчувається знедоленою.**
- 2. Живе в нестабільному оточенні (серйозна криза в родині — у взаєминах з батьками або між батьками; алкоголізм — особиста або сімейна проблема).**
- 3. Почуває себе жертвою насильства — фізичного, сексуального або емоційного.**
- 4. Вже здійснювала спроби суїциду.**
- 5. Перенесла важку втрату (смерть когось із близьких, розлучення батьків).**

Виділяють десять основних мотивів суїцидальної поведінки серед молоді.





***1. Переживання образи,
самотності, відчуженості,
неможливість бути зрозумілим.***

***2. Реальна або уявна втрата
батьківської любові,
нерозділене кохання, ревнощі.***



3. Переживання, пов'язані із смертю одного з батьків, розлученням батьків.



***4. Почуття провини,
сорому, образи,
незадоволеність собою.***



***5. Страх перед ганьбою,
приниженням, глузуванням.***



6. Страх перед покаранием.



7. Згвалтування, небажана вагітність.




8. Почуття помсти, погроз, шантажу.



9. Бажання привернути до себе увагу, викликати жаль, співчуття.





**10. *Співчуття або наслідування
приятелів, героїв книг,
кінофільмів.***

У суїцидальній поведінці підлітків можна умовно виділити 3 фази:

- 1. Фаза обдумування** — свідомі думки про здійснення суїциду, які можуть вийти з-під контролю і стати імпульсивними (спостерігаються зміни в поведінці і зовнішньому вигляді).
- 2. Фаза амбівалентності** — настає за умов появи додаткових стресових факторів (підліток висловлює погрози або наміри суїциду, «крик про допомогу»).
- 3. Фаза суїцидальної спроби** — швидка друга фаза переходить у третю.

Виділяють такі випадки самогубства:

- **Істинний (коли людина дійсно хоче вбити себе);**
- **Афективний (з перевагою емоційного моменту);**
- **Демонстративний (самогубство як засіб привернути увагу до своєї особистості).**

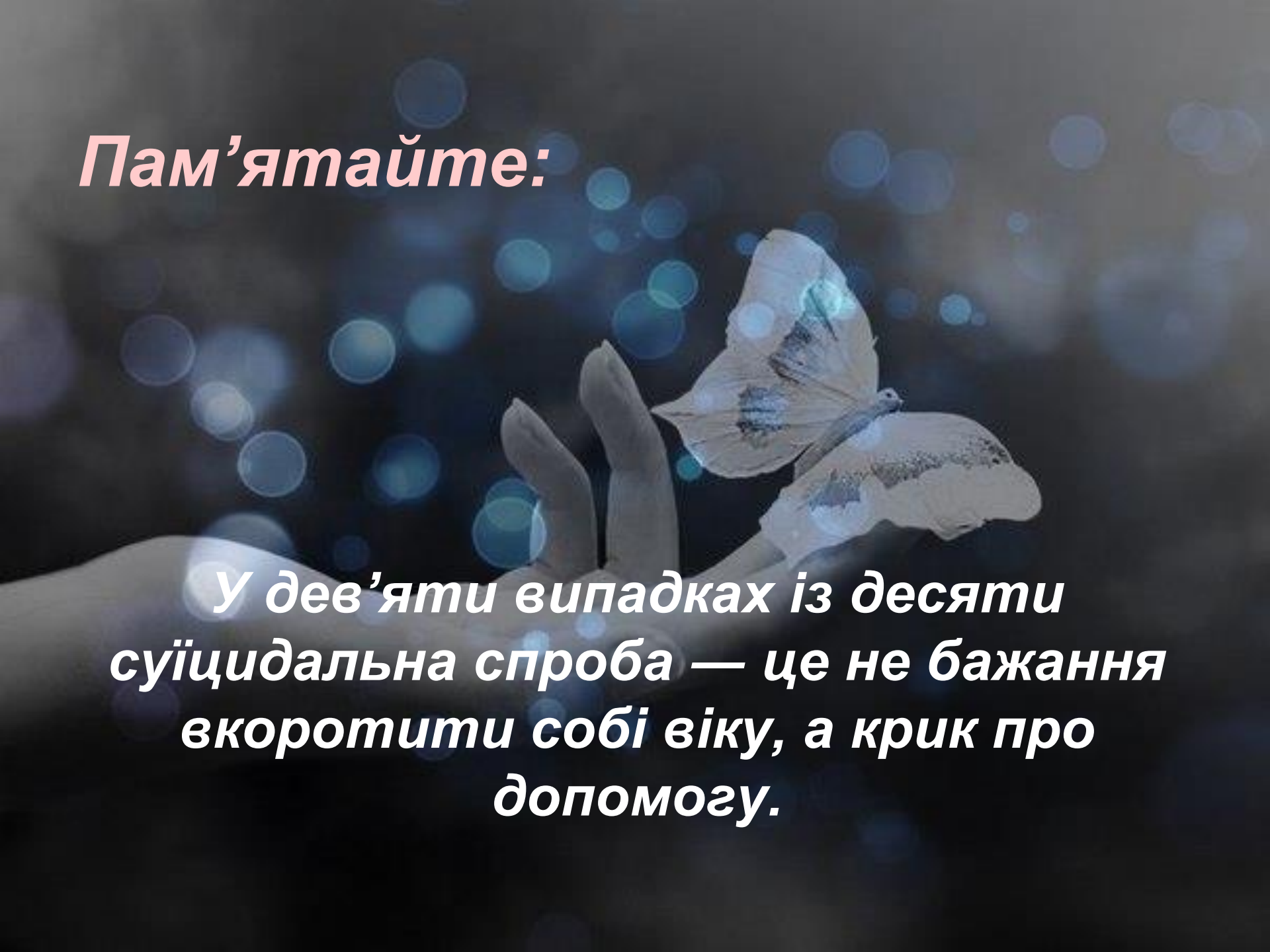


Тобто суїцидальна поведінка підлітка — це крик про допомогу. Підліток, що замислюється про суїцид, все-таки сподівається, що щось зміниться на краще, що хоч хтось побачить, як він потребує допомоги, розуміння і підтримки, як йому хочеться поділитися своїми переживаннями. Тоді він і починає поводитися так, щоб привернути увагу до себе.

У випадку, коли ваш товариш виявляє суїцидальні тенденції або відчай:

- ***Стань йому другом, якому можна довіряти.***
- ***Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире переживання, турбота про цю людину.***
- ***Зосередьте свою увагу на почуттях людини, на тому, що замовчується нею, дозвольте їй вилити вам душу.***
- ***Виявляйте щире участь та інтерес до людини, не удавайтесь до допиту з пристрастю, задавайте прості, щирі запитання («Що трапилось?», «Що відбулося?»).***
- ***Намагайтеся побачити кризову ситуацію очима людини.***
- ***Надайте людині можливість знайти свої власні відповіді, навіть якщо ви вважаєте, що знаєте вихід із ситуації.***
- ***Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути з людиною, що страждає.***

Пам'ятайте:

A hand is shown holding a white butterfly with dark markings on its wings. The background is dark with many out-of-focus blue and white circular lights, creating a bokeh effect. The text is overlaid on the image.

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



*Не відкладайте радощі на завтра.
Сьогодні будьте щирі і відкриті!
Не треба жити тим, що буде краще,
Насправді щастя — просто жити!*