



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



ГОЛОСИ Д
БЛАГОДІЙНИ

**СУЇЦИДАЛЬНІ ДУМКИ
У ДІТЕЙ: ЯК ЇХ РОЗПІЗНАТИ
ТА ОБГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ**

Однією з найскладніших тем у сфері психічного здоров'я є самогубства, особливо, коли йдеться про ризик дитячих суїцидів. Страх того, що розмова може підштовхнути до дії, нерозуміння, як спілкуватися на тему самогубства, та власні переживання часто заганяють у глухий кут навіть найвідповідальніших дорослих. Через це дитина може залишитися наодинці з власними страхами та переживаннями.

Центр громадського здоров'я та БФ «Голоси дітей» підготували детальний опис можливих ознак суїцидальних думок у дитини, поради щодо підготовки до розмови про це та номери, за якими можна отримати підтримку фахівців.

Загальні ознаки того, що дитина може переживати суїцидальні думки:

Відчуття безнадійності та безпорадності. Дитина може часто говорити про відчай, безнадійність або власну нікчемність. Їй може здаватися, що з її проблем немає виходу. Також вона може висловлюватися на теми смерті, самогубства або безнадійності в своїх письмових роботах або творчому самовираженні. Доволі часто діти можуть говорити: «Без мене всім стане краще» тощо.

Прямі розмови про смерть або самогубство та романтизація суїциду. Дитина може говорити: «Я хотіла б померти» або «Я хочу зникнути». Також йдеться про пошук дитиною відповідної інформації в інтернеті.

Уникання попередніх захоплень, діяльності та стосунків. Дитина може віддалитися від друзів, сім'ї та занять, які їй колись подобалися. Вона може частіше усамітнюватися й уникати соціальної взаємодії, відштовхувати раніше близьких людей та псувати стосунки. Такі свої дії дитина часто може аргументувати твердженням: «щоби ніхто за мною не сумував».

Зміни настрою та поведінки. Дитина може стати більш дратівливою, тривожною або схвилюваною, у неї можуть спостерігатися різкі зміни настрою. Також можуть виникати значні зміни в режимі сну, наприклад, безсоння або надмірний сон. Поширеним проявом також є різке зниження академічної успішності.

Віддавання своїх особистих речей та написання листів. Дитина може віддати важливі особисті речі або висловлювати бажання залагодити усі свої незавершені справи. Також дитина може писати листи та записки своїм близьким зі словами прощання чи з вибаченнями.

Ризикова поведінка, наприклад, зловживання психоактивними речовинами, необережне водіння або самоушкодження, може свідчити про глибокий емоційний дистрес.

Одним з найважливіших маркерів високого ризику є попередні спроби самогубства. Історія попередніх суїцидальних спроб або самоушкоджень значно збільшує ризик майбутніх спроб, і до неї слід ставитися серйозно.

Таких ознак є чимало і важливо серйозно ставитися до будь-яких змін у поведінці дитини та звертатися за допомогою до фахівця з психічного здоров'я.

Якщо ви помітили такі прояви у поведінці вашої дитини, її друзів чи інших дітей поряд, то важливо розуміти, що власний страх чи сором не повинен заважати вам поговорити про це з дитиною. В іншому випадку вона залишиться наодинці зі своїми складними думками, відчуттями безпорадності та власної непотрібності.

Як обговорювати з дитиною тему суїциду

Такий діалог є дуже чутливим і делікатним, вимагає багато чуйності та розуміння. Важливо **обрати вдалий час та обставини**, за яких відбуватиметься ця розмова. Знайдіть тихе і відокремлене місце, де вас ніхто не буде відволікати. Намагайтеся створити умови, за яких дитина почуватиметься в безпеці.

Будьте чесними, використовуйте зрозумілу і просту мову, яка відповідає віку дитини. Поясніть, що самогубство - це коли людина відчуває себе настільки переповненою своїми

проблемами або емоціями, що бачить припинення життя єдиним способом уникнути болю.

Підкресліть, що суїцидальні думки – не рідкість. Розкажіть, що вони можуть бути ознакою того, що хтось потребує допомоги. Діліться з дитиною тією інформацією, яка відповідає її рівню розвитку. Говоріть простими та зрозумілими їй словами.

Спростуйте будь-які хибні уявлення дитини про самогубство. Наприклад, поясніть, що самогубство – це не егоїстичний вчинок, а скоріше результат сильного емоційного стресу.

Активне слухання – ще одна складова успішного діалогу. Заохочуйте дитину ділитися своїми думками та почуттями. Слухайте уважно, не перебиваючи та не засуджуючи. Схвалюйте її емоційні прояви та дайте їй зрозуміти, що це нормально почуватися наляканою, сумною чи розгубленою.

Дайте дитині зрозуміти, що вона може поговорити з вами про що завгодно і що ви завжди готові її підтримати. Зробіть так, щоб дитина розуміла, що вона не самотня, що вам не все одно і ви можете та хочете їй допомогти.

Заохочуйте дитину звертатися за допомогою, якщо вона помітить ці ознаки у себе або в інших. Зокрема, дитина має розуміти, що може обговорити ці теми з дорослими, яким вона довіряє, наприклад, батьками, вчителями або шкільними консультантами.

Поділіться з дитиною телефонами довіри або служби психічного здоров'я, до яких вона можуть звернутися за підтримкою. Зокрема, за посиланням ви можете знайти перелік номерів безоплатних «гарячих ліній», за якими можна отримати анонімну консультацію.

Моніторте ситуацію та регулярно спілкуйтеся з дитиною, щоб дізнатися, як вона почувається, і пропонуйте їй постійну підтримку. Заохочуйте дитину продовжувати говорити про свої почуття та проблеми.

Небезпека в інтернет-просторі

Ще однією зоною небезпеки є участь дитини в суїцидальних групах в інтернет-мережі, зокрема, онлайн-форумах або спільнотах в соціальних мережах, які пропагують або нормалізують суїцидальну поведінку.

Ось кілька стратегій, які допоможуть захистити вашу дитину та обговорити з нею цю проблему:

Сприятливе та неупереджене середовище. Дайте дитині зрозуміти, що вона може прийти до вас з будь-якими проблемами чи питаннями, не боячись покарання.

Розкажіть дитині про небезпеку онлайн-спільнот, які пропагують самоушкодження або суїцидальну поведінку. Поясніть, що ці групи можуть бути шкідливими і заохочувати до ризикової поведінки, яка може мати серйозні наслідки.

Встановіть чіткі та послідовні правила і настанови щодо діяльності вашої дитини в інтернеті. Зокрема, визначте, які сайти їй дозволено відвідувати та з ким вона може спілкуватися онлайн.

Слідкуйте за тим, як дитина користується інтернетом, і регулярно перевіряйте історію переглядів, щоб переконатися, що вона не отримує доступ до неприйняттого контенту.

Також слідкуйте за активністю в соціальних мережах. Орієнтуйтеся в наявних акаунтах вашої дитини в соцмережах, а також груп і спільнот, в яких вона бере участь. Підпишіться на них або додайте в друзі на платформах соціальних мереж і періодично переглядайте їхні пости, коментарі та взаємодію.

Важливими є навички критичного мислення у дитини, щоб критично оцінювати інформацію, з якою вона стикається в інтернеті. Навчіть її ставити під сумнів достовірність джерел, розпізнавати потенційні небезпеки.

Найнадійніша превенція – навчити дитину здоровим способам подолання стресу, тривоги та складних емоцій. Станьте прикладом застосування здорових стратегій подолання стресу. Це може бути розмова з близькими дорослими, яким дитина довіряє, заняття, хобі чи діяльність, яка їй подобається або фізичні техніки розслаблення.

Говоріть з дитиною про психічне здоров'я, профілактику самогубств і потенційну небезпеку онлайн-спільнот. Заохочуйте її ставити запитання та відкрито висловлювати свої побоювання. Дайте дитині зрозуміти, що вона не самотня і що їй завжди можна допомогти, якщо вона бореться зі складними емоціями або думками про самогубство.

Якщо ви стурбовані тим, що ваша дитина може бути схильна до ризику самоушкодження або суїцидальної поведінки, зверніться за порадою до фахівця з психічного здоров'я.

За інформацією ЦГЗ.