

Ата-аналарға арналған суицидтің алдын алу бойынша нұсқаулық

Өзін-өзі өлтіру – адамның өз өмірінен қасақана, қасақана айыру, егер мәселе бірнеше ай бойы өзекті болып, шешімін таппаса және сонымен бірге бала өз ортасынан ешкіммен жеке тәжірибесін бөліспесе орын алуы мүмкін.

Абай болыңыз! Өз-өзіне қол жұмсауға бел буған адамдар ниеті туралы ешкімге айтпайды деген түсінік қате.

Көптеген адамдар басқаларды бір немесе басқа түрде ескертеді. Ал балалар өз жоспарларын жасыруды білмейді. «Ешкім болжай алмады» сияқты әңгімелер басқалардың жіберілген сигналдарды қабылдамағанын немесе түсінбегенін білдіреді.

Бала өз-өзіне қол жұмсау туралы тікелей айта алады, өмірдің мағынасыздығы туралы, онсыз бұл дүние жақсы болатынын айта алады. «Бәрі шаршады», «Мен бәрін де, өзімді де жек көремін», «бәріне нүкте қоятын кез келді», «бәрі біткенде», «бұлай өмір сүру мүмкін емес», «егер сен не істер едің» деген сияқты сөйлемдер. Мен кеттім бе? », жерлеу туралы ой қозғады. Дабыл сигналы - бұл барлық қарыздарды таратуға, жаулармен татуласуға, заттарыңызды беруге, әсіресе оған мұқтаж болмайтынын ескерте отырып.

Тізімделгендерден басқа, баланың суицидке дайын болуының тағы бірнеше белгілері бар және олардың 1-2-сі пайда болған кезде ерекше назар аудару керек:

- ☐ сүйікті іс-әрекетке қызығушылықтың төмендеуі, белсенділіктің төмендеуі, апатия, ерік-жігердің болмауы;
- ☐ өзінің сыртқы келбетіне немқұрайлы қарау, жалқаулық;
- ☐ жалғыздыққа құмарлықтың пайда болуы, жақын адамдарынан алшақтау;
- ☐ көңіл-күйдің кенет өзгеруі, сөздерге адекватты емес реакция, себепсіз көз жасы, баяу және түсініксіз сөйлеу;
- ☐ оқу үлгерімінің кенет төмендеуі және сабақтан тыс қалу;
- ☐ мектепте жаман мінез-құлық, сабаққа келмеу, тәртіпті бұзу;
- ☐ тәуекелге бейім және негізсіз және абайсызда әрекеттерге бейім;
- ☐ денсаулық проблемалары: тәбеттің төмендеуі, өзін нашар сезіну, ұйқысыздық, түсінде қорқынышты түс көру;
- ☐ заттармен немесе ақшамен немқұрайлы қоштасу, оларды беру;
- ☐ жағдайды ретке келтіруге, қорытындылауға, болған барлық оқиға үшін кешірім сұрауға ұмтылу;
- ☐ өзін-өзі кінәлау немесе керісінше – басқаларға тәуелді тану;
- ☐ өлім тақырыбына әзілдер мен ирониялық мәлімдемелер немесе философиялық ойлар.



Не істеу? Қалай көмектесуге болады?

Балада суицидке бейімділігін байқасаңыз, онымен шын жүректен сөйлесуге тырысыңыз. Егер адамның өзі бұл тақырыпты қозғамаса, кенеттен суицид туралы сұрақ қоймаңыз. Оны не мазалайтынын, өзін жалғыз, бақытсыз, құрсау, қажетсіз немесе қарыздар сезінетінін, достарының кім екенін және оның не нәрсеге құмар екенін білуге тырысыңыз. Сіз бұл жағдайдан шығудың жолын табуға тырысуға болады, бірақ көбінесе балаға жай ғана сөйлеу керек, жинақталған шиеленісті жеңілдетеді және оның суицидке дайындығы төмендейді. Әрқашан баланың жасаған әрекетінің «Себебі неде» және «Мақсаты неде» деп нақтылау керек. Психологтармен байланысудан қорықпаңыз.

Психологқа жүгіну психикалық кемшілікті тіркеу және стигмалау дегенді білдірмейді.

Өз өміріне қастандық жасайтын адамдардың көпшілігі психикалық сау адамдар, шығармашылық дарынды адамдар, енді ғана қиын жағдайға тап болды. Баланы жалғыздықтан тек махаббат құтқарады!



Егер кәмелетке толмаған баланың суицидке бейімділігі байқалса, келесі кеңестер жағдайды өзгертуге көмектеседі.

1. Жасөспірімді мұқият тыңдаңыз. Рухани дағдарыс жағдайында кез келгенімізге, ең алдымен, бізді тыңдауға дайын адам қажет. Сөздердің астындағы мәселені түсіну үшін бар күшіңізді салыңыз.

2. Баланың ниеті мен сезімінің маңыздылығын бағалаңыз. Егер оның өз-өзіне қол жұмсау туралы нақты жоспары бар болса, бұл жоспарлар бұлыңғыр және анық емес болса, жағдай қиынырақ болады.

3. Эмоциялық дағдарыстың тереңдігін бағалаңыз. Жасөспірім ауыр қиындықтарға тап болуы мүмкін, бірақ сонымен бірге өз-өзіне қол жұмсау туралы ойламайды. Көбінесе жақында ғана күйзеліске ұшыраған адам кенеттен дауылды, тынымсыз әрекетке кіріседі. Бұл мінез-құлық алаңдаушылық тудыруы мүмкін.

4. Барлығына, тіпті елеусіз шағымдар мен шағымдарға да мұқият болыңыз. Жоғарыда айтылғандардың ешқайсысын елемеңіз. Ол өз проблемаларын жасырып, сезімге берілмейді, бірақ сонымен бірге терең депрессия жағдайында болуы мүмкін.

5. Өз-өзіне қол жұмсау туралы ойлайтынын ақырын сұрауға тырысыңыз. Тәжірибе көрсеткендей, мұндай сұрақ сирек зиянды. Көбінесе жасөспірім өз проблемаларын ашық айта алатындығына қуанады.

Келесі ережелерді сақтау маңызды:

- көмектесе алатыныңызға сенімді болыңыз;
 - сабыр бол;
 - «бар, солай істе» деп адамды есеңгіретуге немесе қорқытуға тырыспаңыз;
 - оның мінез-құлық мотивтеріне талдау жасамау: «Сен осылай сезінесің, өйткені...»;
 - жасөспіріммен дауласпаңыз және онымен пікірлесуге тырыспаңыз:
«Сіз өзіңізді өлтіре алмайсыз, өйткені.....»;
 - қолыңнан келгеннің бәрін жаса.
- Және, әрине, мамандардан көмек сұраңыз!

Памятка родителям по профилактике суицида

Суицид- намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- ✓ утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- ✓ пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- ✓ появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- ✓ резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- ✓ внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- ✓ плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- ✓ склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- ✓ проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- ✓ безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- ✓ стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- ✓ самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- ✓ шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.



Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.



Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
 - будьте терпеливы;
 - не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
 - не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
 - не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
 - делайте все от вас зависящее.
- И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!