

Як вберегти підлітка від самоушкодження

Підлітковий вік характеризується сильними переживаннями та підвищеним ризиком суїцидальності. Це пов'язано з нестабільністю самооцінки, невмінням долати життєві труднощі, витримувати стрес і напругу, високою навіюваністю тощо. Більш того, останнім часом ще одним фактором ризику стало розповсюдження Інтернету та поширення онлайн-взаємодії.

Показники ризику скоєння самоушкодження

- психіатричні розлади;
- імпульсивність;
- вживання алкоголю;
- доступність засобів;
- наявність попередніх спроб;
- самотність, проблемні стосунки;
- фінансові труднощі;
- проблеми з законом;
- соматична хвороба з болем;
- будь-які раптові зміни у поведінці і настроях, особливо тих, що віддаляють від близьких людей;
- схильність до необачних і нерозсудливих вчинків;
- відвідування лікаря без очевидної необхідності;
- проявляє роздратованість, стає похмурим, знаходиться в пригніченому стані;
- нудьгує в ситуаціях, які раніше його захоплювали або цікавили;
- втрата близької людини.

Фактори зменшення ризику скоєння самоушкодження

- **Надія на зміни.** Важливо доносити до підлітка, що всі ті речі, через які він переживає, не фатальні, і рано чи пізно вони зможуть це все подолати.
- **Важливі цілі, плани, мрії.** Ми маємо допомогти підлітку вибудувати довготермінову, важливу ціль, яка буде співзвучною з їх цінностями і заради якої варто було б жити.
- **Стосунки, любов до близьких, відповідальність за них.** Коли підліток має гарні, дружні стосунки в реальному світі, в нього в разі зменшується ризик вступу в різні онлайн-групи, які бувають дуже небезпечними. До того ж в нього буде до кого звернутись, якщо в нього виникнуть якісь суїцидальні думки.
- **Любов до життя.**
- **Релігійні переконання.** Ми в жодному разі не маємо нав'язувати підліткам якісь переконання, проте за статистикою підлітки, які є релігійними, в разі рідше вчиняють самогубства.
- участь у громадській діяльності (спортивні змагання і події, клуби, товариства тощо);
- добрі, врівноважені стосунки з однолітками у навчальному закладі;
- хороші стосунки з викладачами та іншими дорослими;
- підтримка з боку близьких людей.
- розвинуті навички спілкування у сім'ї, добрі, сердечні, щирі стосунки між усіма членами сім'ї;
- підтримка підлітків та юнаків і дівчат з боку сім'ї.
- добрі навички спілкування, уміння спілкуватися з однолітками і дорослими;
- впевненість у собі, своїх силах, переконаність у здатності до досягнення життєвих цілей;

- уміння шукати і звертатися за допомогою при виникненні труднощів;
- прагнення радитися з дорослими при прийнятті важливих рішень;
- відкритість до думок і досвіду інших людей;
- відкритість до усього нового, здатність засвоювати нові знання.

Відмінності між суїцидальною і самоушкоджуючою поведінкою

Іноді на підлітку можна помітити певні порізи, шрами і буває важко відрізнити, чи у цьому випадку йдеться про суїцидальну поведінку чи ні.

Перш за все суїцидальну поведінку можна вирізнити за тим, що тут наміром є самогубство. Ці підлітки не хочуть жити, їх нічого не утримує в житті. Частіше за все має місце хронічне відчуття безнадійності і самотності. При несуїцидальній самоушкоджуючій поведінці у дітей зовсім інші мотиви і ними керує емоційний стан — гостра злість, відчай або нестерпний дистрес, які заповнили людину.

При несуїцидальній поведінці ризик рецидивів набагато вищий, адже підліток і наступного разу, стикнувшись з сильними переживаннями повернеться до самоушкодження, бо не знає як інакше справлятися з цим. У такому випадку потрібно підвищувати емоційну компетентність підлітків, навчати їх тому, як впоратись з гострими емоціями не ушкоджуючи себе.

Причини розповсюдження онлайн груп смерті

На жаль, останні роки набирають популярності групи смерті в Інтернеті, які наштовхують дітей на суїциди. Які ж причини того, що підлітки, поспілкувавшись з кимось в онлайні та, не маючи якихось серйозних стресових факторів, йдуть з життя?

- Самотність підлітків та невпевненість в собі.
- Прагнення приналежності до групи.
- Схильність до ризикованої поведінки.
- Недостатньо розвинене прогностичне та критичне мислення.
- «Дифузія» реального та віртуального світів.

Якщо помічена схильність підлітка до самоушкодження, наступні поради допоможуть змінити ситуацію:

1. Уважно вислухайте підлітка. У стані душевної кризи будь-кого, перш за все, необхідний той, хто готовий нас вислухати. Прикладіть всі зусилля, щоб зрозуміти проблему, приховану за словами.
2. Оцініть серйозність намірів і почуттів дитини.
3. Оцініть глибину емоційного кризи. Підліток може відчувати серйозні труднощі, але при цьому не думати про самогубство. Часто людина, що перебуває у стані депресії, раптом починає бурхливу, невтомну діяльність. Така поведінка також може служити підставою для тривоги.
4. Уважно поставтеся до всіх, навіть самих незначних образ і скарг. Не нехуйте нічим зі сказаного. Він або вона можуть і не давати волю почуттям, приховуючи свої проблеми, але в той же час перебувати в стані глибокої депресії.
5. Розвивайте навички спілкування у сім'ї, добрі, сердечні, щирі стосунки між усіма членами сім'ї, надавайте підтримку один одному.

Інформаційне джерело: https://vseosvita.ua/news/suitsydalna-povedinka-u-pidlitkiv-prychyny-vynyknennia-ta-alhorytmy-podolannia-38260.html?fbclid=IwAR0sBZc-iHlvHXX1OM2ZJVxwr_0_Kl66m-hyQ51g_GIzxUEHLXfIgfF0DA2Q