

СУЇЦИД: ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ

Коли людина залишається наодинці зі своєю проблемою, то проблема здається надміру великою і нерозв'язною. Зважаючи на загрозу кризового психоемоційного стану для будь-якої дитини у сучасному егоцентричному і агресивному світі, слід заздалегідь налаштувати учнів на доцільність пошуків допомоги у разі виникнення важких особистих проблем.

Головним превентивним заходом щодо вчинення самогубства постає запобіжне запевнення дитини в тому, що її життя дуже цінне для інших, і завжди, за будь-яких обставин близьке оточення зрозуміє її.

Для формування у юнаків та дівчат досвіду успішного виходу із складних ситуацій необхідно у повсякденному спілкуванні на ділі демонструвати, що закритих для обговорення тем немає. Не обривайте, не соромте учня, якщо він намагається поділитися своїми негативними почуттями, не висловлюйте переляку, якщо дитина погрожує вкоротити собі віку. Навпаки, виявляйте повну готовність до спілкування на складні теми, запевніть її в тому, що ніхто не застрахований від стресів чи депресії, що її почуття та думки варті поваги.

Нерідко учням важко адекватно виявляти свої почуття. Тому вони надягають маску байдужості та неприступності. Однак насправді діти мають потребу та прагнення обговорювати як важливі, так і дріб'язкові справи зі своїми батьками. Питання лише в тому, чи готові найрідніші люди їх вислухати.

Не варто поспішати робити висновок, що діти звернуться за порадою швидше до ровесників, аніж до батьків. Так, під час одного соціологічного дослідження майже половина юнаків та дівчат обрали бажаними партнерами для спілкування у першу чергу саме своїх батьків.

Не тільки батькам, але й братам і сестрам, а також друзям варто особливо зважати на те, чи не виявляє той, хто поряд ознак емоційної нестабільності, розбалансування почуттів. І якщо ознаки є, слід негайно дати йому виговоритись. Ставлячи доброзичливі запитання, можна дізнатись, що коїться у близької людини в душі, та запевнити її у щирому, дружньому ставленні до неї. Однак у такі тяжкі для родини часи важливо пам'ятати, що друзям та родичам не слід брати на себе роль батьків. Адже нерідко у бажанні дитини накласти на себе руки виявляється розпачливе прохання саме батьківської уваги.

Профілактика краща за лікування, тому батькам не завадило б замислитись про те, як їхній спосіб життя та цінності відбиваються на поглядах та поведінці дітей. Коли дитина знаходить вдома любов і турботу, це дає їй душевний спокій, що найкраще вбереже її від згубних дій. Не слід забувати, що провідною проблемою дитини у юнацькому віці є потреба у тому, щоб її вислухали. А якщо її не вислухають батько й мати, то виговоритись вона може і перед сумнівними особами. І ніхто у цьому випадку не гарантує, що ті не скерують її на деструктивний шлях.

Що ж на практиці це означає для сучасних батьків? Коли діти потребують вашої уваги, звільняйте для них час – доки вони ще діти, і ви є для них авторитетом. Багатьом сім'ям це нелегко, адже вони ледве зводять кінці з кінцями і вимушені більшість часу працювати. Однак ті, хто бажає і виявляє готовність іти на жертви задля того, щоб більше часу проводити з дітьми, пожинає добрі плоди, коли їхній син чи донька впевнено йдуть по життю.

Але, як зазначалося вище, інколи навіть попри зусилля батьків у дітей з'являються серйозні проблеми. Буває, що дитина, яка пережила якесь тяжке потрясіння, відкидає

будь-яку спробу допомоги. У цьому разі все одно не варто здаватися. Можливо, доведеться віддавати підлітку дуже багато сил і часу, адже за тяжких обставин було б зовсім нерозсудливо та жорстоко применшувати гідність дитини або нехтувати нею.

Неодмінною умовою запобігання суїцидальним намірам у молоді є попередження у них психоемоційних розладів здоров'я. Для цього рекомендуємо:

- забезпечити їм здорове харчування (багато свіжих овочів та фруктів);
- пити багато води (не менше 2л на день);
- нормальне фізичне навантаження;
- повноцінний відпочинок, достатній сон;
- дозований час перегляду телевізора та занять із комп'ютером;
- контроль за змістом телепрограм, відеокасет, комп'ютерних дисків, відеоігор, книг та журналів тощо;
- заборону на лихослів'я у домашньому колі;
- формувати відразу до алкоголю, паління, наркотиків, нецензурної лайки;
- допомагати у виборі якісного кола спілкування, гідних друзів;
- розвивати постійні дружні стосунки в сім'ї, непідробний інтерес до справ та внутрішнього світу дитини, готовність у будь-який момент прийти на допомогу;
- підвищувати авторитет батьків у сім'ї, встановлювати розумні правила та вимоги, запровадити чіткий перелік обмежень та заборон;
- ставити перед дитиною досяжні цілі, допомагати у виборі оптимального життєвого шляху;
- спільно долати труднощі та перешкоди, культивувати творчий підхід до розв'язання проблемних ситуацій;
- вірити в дитину, в її найкращі риси та сторони особистості;
- виявляти до дитини ніжні почуття, турботу й увагу;
- виробляти позитивне мислення, виховувати любов до життя.