

# 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, незрозуміння, як спілкуватися на тему самогубства, і 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 чи безнадійності у 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 ідеться 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 близьких раніше 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 схвильованою, у неї можливі різкі зміни настрою. Також можуть виникати значні зміни в режимі сну, наприклад, безсоння або надмірний сон. Поширеним проявом є і 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 й записки своїм близьким зі словами прощання чи з вибаченнями.

**Ризикова поведінка**, наприклад, зловживання психоактивними речовинами, необережне кермування чи самоушкодження, може свідчити про глибинний емоційний дистрес.

Одним із 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 по допомогу до фахівця із психічного здоров'я.

*Якщо ви помітили такі прояви у поведінці вашої дитини, її друзів чи інших дітей поруч, то важливо розуміти, що власний страх чи сором не повинен заважати вам поговорити про це з дитиною. Інакше 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 відволікатиме. 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 чи емоціями, що бачить припинення життя єдиним способом уникнути болю.

Акцентуйте, 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 це не егоїстичний вчинок, а результат сильного емоційного стресу.

**Активне слухання** — ще одна складова успішного діалогу. Заохочуйте дитину ділитися своїми думками та почуттями. Слухайте уважно, не перебивайте і не засуджуйте. Схвалюйте її емоційні прояви і 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 байдуже і ви можете й хочете їй допомогти.

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

Поділіться з дитиною телефонами довіри або служби психічного здоров'я, до яких вона можуть звернутися по підтримку. Зокрема, за [посиланням](#) ви знайдете 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 і проблеми.

### Небезпека в інтернет-просторі

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

Є кілька стратегій, що допоможуть захистити вашу дитину та обговорити з нею цю проблему.

- Сприятливе та неупереджене середовище. Дайте дитині зрозуміти, що вона може прийти до вас із будь-якими проблемами чи питаннями без страху покарання.

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

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

- Стежте за тим, як дитина користується інтернетом, і регулярно перевіряйте історію переглядів, аби переконатися, що вона не має доступу до неприйняттого контенту.

- Також стежте за активністю в соціальних мережах. Орієнтуйтеся в наявних акаунтах вашої дитини в соцмережах, а також у групах і спільнотах, у 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 і складних емоцій. Станьте прикладом застосування здорових стратегій подолання стресу. Це може бути розмова з близькими дорослими, яким дитина довіряє, заняття, хобі чи діяльність, які їй подобаються, або фізичні техніки розслаблення.

- Говоріть з дитиною про психічне здоров'я, профілактику самогубств і потенційну небезпеку онлайн-спільнот. Заохочуйте її ставити запитання і 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, запитайте поради у фахівця з психічного здоров'я.*

Матеріал підготовлено в рамках **Всеукраїнської програми з ментального здоров'я «Ти як?»**, ініційованої першою леді Оленою Зеленською.