

## САМОГУБСТВО:

Упродовж останніх років у країні різко зросла кількість самогубств серед підлітків. Кожного року у США мало не 5,000 підлітків скоюють самогубство. "Самогубство - на третьому місці серед причин смерті молодих людей віком від 15 до 24-років та на шостому місці серед причин смерті 5-14-літніх."

Не дозволяйте вашому  
другу поповнити  
статистику.  
Передивіться  
попереджувальні ознаки  
та надайте допомогу.

Джерела:

Американська Академія дитячої та підліткової психіатрії

<http://www.aacap.org/publications/factsfam/suicide.htm>

NMHA Teen Suicide Fact Sheet

<http://www.nmha.org/infoctr/factsheets/82.cfm>

## ЩО ТИ МОЖЕШ ЗРОБИТИ

- **Серйозно сприймай загрозу.** Дослідженням встановлено, що більш ніж 75% людей, які скоїли самогубство, упродовж декількох тижнів або місяців до смерті поводитися так, щоб інші бачили, у якому глибокому відчаї вони перебувають.
- **Запитай.** Запитай про почуття людини, щоб показати, що не байдужий та готовий допомогти їм полегшити їх теперішні страждання. Може виявитися, що таке питання надзвичайно важко поставити, отже, наводимо декілька можливих підходів:
  - "Невже ти почуваєшся так погано, що думаєш про скоєння самогубства?"
  - "Це виглядає жахливим, щоб людина сама могла з таким справитися; чи не застало це думати про самовбивство, щоб звільнитися від проблем?"
  - "Невже той біль, що ти переживаєш, заставив тебе думати про завдання собі шкоди?"
  - "Чи почувався ти так, що хочеться згубити собі життя?"
- **Активно слухай.** Дозволь людині говорити про його/її тривоги та почуття. Вам не потрібно багато говорити та до того ж чарівних слів немає, уникайте сварки, критики та надання порад.
- **Будь поряд.** Якщо людина надзвичайно близька до самогубства, не залишайте його або її саму. Переконайтеся у тому, що в неї нема доступу до алкоголю, пігулок, зброї і т.д.
- **Ніяких секретів.** Не обіцяйте "не говорити нікому." Не робіть спроби залишити це. Допоможіть цій людині і собі, звернувшись до радника або інших дорослих.

[http://www.healthplace.com/communities/depression/children\\_9.asp](http://www.healthplace.com/communities/depression/children_9.asp),

[http://www.healthplace.com/communities/depression/related/suicide\\_faqs.asp#Q3](http://www.healthplace.com/communities/depression/related/suicide_faqs.asp#Q3)

<http://www.metanoia.org/suicide/whattodo.htm>

## ІНШІ РЕСУРСИ

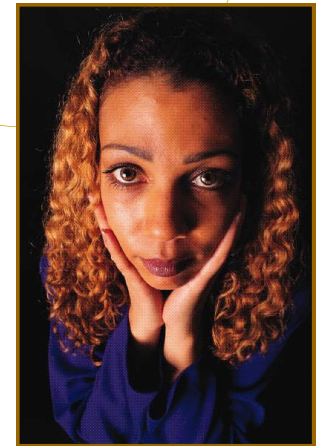
SA\VE - Suicide Awareness\Voices of Education

<http://www.save.org>

American Foundation for Suicide Prevention

<http://www.afsp.org>

## ПОПЕРЕДЖЕННЯ САМОГУБСТВ



Не думайте, що  
це буде  
завжди . . .

Ця біль просто  
колись  
пройде . . .

Як ви можете  
ДОПОМОГТИ  
ВРЯТУВАТИ ЖИТТЯ

## Як ви можете допомогти підлітку під час кризи

### ПОПЕРЕДЖАЮЧІ ОЗНАКИ

Сім'я та друзі повинні бути свідомі того, що наступні ознаки свідчать про намір підлітка скоїти самогубство:



- Зміна звичок прийняття їжі та сну
- Уникання друзів, членів родини та регулярних видів діяльності
- Нестямні дії, бунтівна поведінка або втеча
- Вживання наркотиків і алкоголю
- Незвична зневага до власної зовнішності
- Помітні особистісні зміни
- Постійна нудьга, важко зосереджуватись або погіршення якості роботи у класі
- Часті скарги про фізичні симптоми, що можуть бути пов'язані з емоціями, наприклад, біль у шлунку, стомленість тощо.
- Втрата інтересу до веселощів та цікавих видів діяльності
- Нетерпимість до хвали або винагород
- Скарги про те, що він чи вона є поганою людиною або «зламанною всередині»
- Усні натяки з висловами на кшталт: *Для тебе це більше не буде проблемою, все рівно, це не варто, або я більше вас не побачу*
- Приведення до ладу всіх його або її справ, наприклад, підкреслена увага до улюблених його предметів, прибрано його або її кімната, тощо
- Раптова щаслива, збуджена поведінка після періоду депресії
- Наявність ознак психозу (галюцинації або ексцентричні думки)

**Джерела ознак:** American Academy of Child and Adolescent Psychiatry  
<http://www.aacap.org/publications/factsfam/suicide.htm>

### ФАКТИ З ЛІТЕРАТУРИ

Не дивлячись на те, що тема самогубств часто є табу, вона завжди була з нами. Одним з найбільш відомих подвійних самогубств в літературі та реальному житті є загибель Ромео і Джульєтти. Обоє відчували, що в них не залишилось вибору і їм не було до кого звернутися по допомогу. Подібно до багатьох випадків самогубств серед підлітків, їх дії були імпульсивними та непередбачуваними. Фактори ризику для цих літературних персонажів є такими ж, як і для багатьох підлітків сьогодні: втрата коханої людини, самотність, знаходження під тиском у власному домі та за його межами а також легкий доступ до речей, що можуть спричинити самогубство. Але якби вони трішки зачекали...тільки декілька хвилин, їх смерть можна було б відвернути. Ось чому так важливо втрутитися раніше, коли ви відчуваєте, що може виникнути така проблема. Ті, хто стоїть на межі самогубства, часто не бачать інших шляхів виходу, вони навіть не бачать, що завтра настане новий день. Це є ваше завдання – допомогти їм побачити інші шляхи та людей, що дбають про них.

### ДЕ ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ

**National Hopeline Network**  
1-800-SUICIDE  
Trained crisis counselors 24 hours a day, 7 days a week

**National Hopeline Network**  
**Referral Information Evaluation System**  
<http://ries.continotech.com/ries/centerSearch.do>  
Enter your location to find local crisis centers

**Suicide Hotlines**  
<http://suicidehotlines.com/>  
Scroll down to links to states for local crisis centers

**Covenant House Nineline**  
1-800-999-9999  
24/7 Crisis hotline for teenagers—on any topic



### ФАКТОРИ РИЗИКУ САМОГУБСТВ

- Попередні спроби скоїти самогубство
- Близький член родини, який скоїв самогубство
- Госпіталізація у минулому через психіатричну проблему
- Нещодавня втрата: це може бути смерть родича, розлучення в родині або розрив з дівчиною/хлопцем
- Соціальна ізоляція: у підлітка погані стосунки з батьками та/або вони самотні чи знехтувані однолітками
- Наркотична або алкогольна залежність: Наркотики знижують контроль за імпульсивною поведінкою, роблячи більш вірогідним імпульсивне самогубство
- Проблеми, які знаходяться за межами контролю, такі як розлучення, алкоголізм члена родини, фізичне або сексуальне насилья
- Піддавання насилью або сильному психологічному тиску у власному домі або соціальному середовищі
- Наявність зброї вдома, особливо якщо вона заряджена
- Найсильнішими факторам ризику під час спроб скоєння самогубств у молодому віці є депресія, алкоголь, або розлади від вживання інших наркотичних засобів, агресивна або руйнівна поведінка.

### Джерела факторів ризику :

Самогубство дітей та підлітків

[http://www.healthyplace.com/communities/depression/children\\_10.asp](http://www.healthyplace.com/communities/depression/children_10.asp)

Факти скоєння самогубств

[http://www.healthyplace.com/communities/depression/related/suicide\\_8.asp](http://www.healthyplace.com/communities/depression/related/suicide_8.asp)

Фактори ризику

<http://kidshealth.org/parent/conditions/behavior/>