

**Самогубство** – (суїцид) це крайній вид аутоагресії, навмисне самопозбавлення життя.

#### **Основні мотиви суїцидальної поведінки серед дітей та молоді:**

1. Переживання образи, самотності, відчуження.
2. Реальна або уявна втрата батьківської любові, незріле кохання, ревності.
3. Переживання, пов'язані зі смертю близьких, розлучення батьків.
4. Почуття провини, сорому, образи, незадоволення собою.
5. Страх перед ганьбою, глузуванням, приниженням.
6. Страх перед покаранням.
7. Любовні невдачі. Вагітність.
8. Почуття помсти, шантажу.
9. Бажання привернути до себе увагу, викликати жаль, співчуття.
10. Співчуття або наслідування приятелів, героїв книг, кінофільмів тощо.
11. Наркотична чи алкогольна залежність.

#### **Типи та причини суїцидальної поведінки**

Науковці виокремлюють три типи суїцидальної поведінки: демонстративна, афектна та істинна.

**1. Демонстративна** суїцидальна поведінка простежується, коли підліток має на меті вплинути на оточуючих, щоб позбавитися неприємностей, викликати жалість, співчуття, просто привернути до себе увагу. Справжньою причиною найчастіше виявляється вражене самолюбство, втрата цінної для підлітка уваги, страх упасти в очах оточуючих, особливо однолітків. Іншою причиною демонстративного суїциду може стати необхідність виплутатися із серйозної ситуації, до якої потрапив підліток, уникнути покарання, викликати співчуття. У деяких дітей суїцидальні наміри можуть мати характер суїцидального шантажу.

**2. Афектна** суїцидальна поведінка: іноді суїцидальні демонстрації можуть бути наслідком реакції на гострі афектні ситуації. Такі «афекти» у підлітка найчастіше викликані

ударами по самолюбству, приниженням в очах оточуючих, втратою надій.

**3. Справжня** суїцидальна поведінка: результат обдуманого рішення піти з життя. Можливі численні спалахи суїцидальних думок без здійснення певних спроб. Вони зазвичай можуть з'являтися, коли життя завдає ударів по «слабких місцях», особливо якщо водночас виникають уявлення про власну неповноцінність, і в критичних ситуаціях можуть мати справді суїцидальний характер.

#### **Рекомендації для батьків щодо попередження суїциду**

1. Поважайте дитину, цінуйте в ній особистість, зважайте на її думку, інтереси, потреби.
2. Коли скандал між вами і дитиною вже розгорівся, зумійте зупинитися, змусьте себе замовкнути, навіть якщо ви маєте рацію.
3. . Не кричіть! Не розпускайтеся! Не ображайте дитину!
4. Вчасно намагайтеся помітити в дитині депресивний стан, завжди чесно кажіть їй про велику цінність життя
5. Рятуйте дитину від самотності. Спілкуйтеся. Приділяйте увагу оточенню дитини.
6. Довіряйте дитині, сприяйте виникненню відвертих розмов між вами.
7. Звертайте увагу на матеріали у інтернеті, які читає та переглядає ваша дитина.
8. Перевіряйте сторінки у соціальній мережі вашої дитини, записи які вона постить, групи в яких вона перебуває.
9. Спілкуйтесь з вчителями, класним керівником щодо поведінки дитини у школі, її настрої, її кола спілкування.
10. Своєчасно звертайтеся за консультацією до психолога, дзвоніть за телефоном довіри.

