

Έφηβοι και αυτοκτονία: Τι πρέπει να ξέρουν οι γονείς

Ως γονέας, μπορείτε να προσεγγίσετε την πρόληψη της αυτοκτονίας με τον ίδιο τρόπο που προσεγγίζετε άλλα θέματα ασφάλειας και υγείας για τα παιδιά σας. Φροντίζοντας να ενημερωθείτε, μπορείτε να μάθετε τι θέτει τα παιδιά σε μεγαλύτερο κίνδυνο για αυτοκτονία και τι τα προστατεύει περισσότερο από αυτήν.

Πρέπει οι γονείς να ανησυχούν για την εφηβική αυτοκτονία;

Η αυτοκτονία αποτελεί αυτήν την εποχή θέμα στις ειδήσεις και στη δημοφιλή ψυχαγωγία πιο πολύ από ποτέ, ειδικά σχετικά με τους εφήβους. Μπορείτε να παίξετε σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της ψυχικής υγείας του παιδιού σας, μέσω της ενημέρωσης για τους παράγοντες κινδύνου και τα προειδοποιητικά σημάδια που μπορούν να οδηγήσουν στην αυτοκτονία, όντας συνεχώς διαθέσιμοι για το παιδί σας και μαθαίνοντας πώς να κάνετε εξάσκηση για μια στοργική συζήτηση, αλλά και πως υπάρχει πάντα διαθέσιμη βοήθεια.

Τι μπορώ να κάνω για να προστατέψω το παιδί μου που βρίσκεται στην εφηβεία ή την προεφηβεία από την αυτοκτονία;

Ως γονέας, μπορείτε να διδάξετε στο παιδί σας υγιείς συνήθειες ψυχικής υγείας, όπως θα κάνατε και με τη σωματική υγεία, και να αποτελέσετε το παράδειγμά τους για αυτές. Ένας τρόπος με τον οποίο μπορείτε να δώσετε το παράδειγμα υγιών πρακτικών στο παιδί σας είναι να φροντίζετε τη δική σας ψυχική υγεία, να μιλάτε ανοιχτά για το θέμα και να καταφεύγετε στην ψυχοθεραπεία όταν χρειάζεται.

Αν το παιδί σας βλέπει ότι αντιμετωπίζετε κι εσείς δυσκολίες και μαθαίνετε από τα λάθη σας μιλώντας για αυτά ανοιχτά, θα καταλάβει ότι είναι φυσιολογικό να δυσκολεύεται κι εκείνο και θα μαθαίνει από τα λάθη του. Βλέποντας πώς διαχειρίζεστε εσείς τις δύσκολες στιγμές και καταστάσεις που βιώνετε, τα παιδιά σας μπορούν να αναπτύξουν ευελιξία και να αντιμετωπίζουν με θετικό τρόπο και τα δικά τους λάθη, αλλά και να κατανοούν τα λάθη των άλλων. Θα καταλάβουν επίσης ότι η ζωή είναι δύσκολη και απαιτητική για όλους σε διαφορετικές φάσεις της ζωής.

Μιλάτε με το παιδί σας συχνά, για πράγματα εκτός από τα καθημερινά, όπως είναι τα μαθήματα του σχολείου. Μπορείτε να μάθετε πώς να ξεκινάτε πιο ουσιαστικές συζητήσεις μέσω περαιτέρω καθοδήγησης που θα βρείτε σε αυτήν τη σελίδα.

Αν το παιδί σας έχει ιστορικό κατάθλιψης, άγχους, αυτοκτονικών σκέψεων, αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς ή χρήσης ουσιών, πρέπει να το παρακολουθείτε πιο προσεκτικά και να σκεφτείτε το ενδεχόμενο να επισκεφτείτε έναν ειδικό, είτε σε κομβικές στιγμές ή για μεγαλύτερες περιόδους, σε περίπτωση χρόνιων καταστάσεων.

Πώς μπορώ να καταλάβω αν το παιδί μου συμπεριφέρεται απλώς σαν φυσιολογικός έφηβος –π.χ. είναι κυκλοθυμικό κ.λπ. – ή αν μπορεί να υπάρχει κάποιο πρόβλημα;

Όταν τα παιδιά μπαίνουν στην εφηβεία, γίνονται αλλαγές στο σώμα και τον εγκέφαλό τους που μπορεί να οδηγήσουν σε αλλαγές συμπεριφοράς. Οι φυσιολογικές εκδηλώσεις των αλλαγών αυτών είναι η κυκλοθυμία, η ευερεθιστότητα και η απομάκρυνση από εσάς. Αυτό είναι φυσιολογικό στην ανάπτυξη ενός εφήβου. Αυτό που θα πρέπει να σας ανησυχήσει είναι οι ενδείξεις απελπισίας ή αίσθησης ανικανότητας, η απομάκρυνση από φίλους και δραστηριότητες ή οι αυτοκτονικές σκέψεις ή η αυτοκτονική συμπεριφορά. Αυτά τα σημάδια δεν αποτελούν τυπικές εκδηλώσεις της εφηβικής νευρικότητας.

Εσείς ξέρετε το παιδί σας καλύτερα. Γνωρίζετε πώς συμπεριφέρεται συνήθως, τις τυπικές αντιδράσεις του σε καταστάσεις απογοήτευσης και σε δυσκολίες, καθώς και πώς λειτουργεί στις καλές και στις κακές του ημέρες. Εμπιστευτείτε το ένστικτό σας αν νιώθετε ότι η συμπεριφορά του ξεφεύγει από αυτές τις συνηθισμένες συμπεριφορές. Μπορεί να είναι απλώς η κορυφή του παγόβουνου όλων αυτών που το απασχολούν σχετικά με τις πιθανές αλλαγές στη σωματική και την ψυχική υγεία του. Αξίζει να ξεκινήσετε μια συζήτηση με τα παιδιά σας για να καταλάβετε καλύτερα τι βιώνουν, ώστε να μπορείτε να τα στηρίξετε και να αποκτήσετε καλύτερη εικόνα της σοβαρότητας της κατάστασης.

Αν ο ύπνος, η ενέργεια, η όρεξη, τα κίνητρα, η χρήση ουσιών και η απογοήτευση των παιδιών σας, που βρίσκονται στην εφηβεία ή την προεφηβεία, δεν επανέρχονται σε φυσιολογικά επίπεδα μετά από κάποιες ημέρες, κλείστε μια επίσκεψη στον παιδίατρο ή σε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας.

Πώς μπορώ να μιλήσω στο έφηβο παιδί μου για την ψυχική υγεία και την αυτοκτονία;

Μη φοβάστε να κάνετε μια συζήτηση με το παιδί σας για την ψυχική υγεία και την αυτοκτονία. Ρωτήστε το παιδί σας πώς τα πηγαίνει γενικά, τι συμβαίνει στο περιβάλλον του αυτές τις ημέρες και ποιες είναι οι ανησυχίες του. Μπορείτε να ξεκινήσετε ρωτώντας απλώς "Είσαι καλά;"

Ακούστε προσεκτικά και χωρίς επικριτική διάθεση. Κάντε πιο γενικές ερωτήσεις, δηλ. ερωτήσεις που δεν μπορούν να απαντηθούν μόνο με ένα ναι ή ένα όχι. Αποφύγετε να προσφέρετε γρήγορες λύσεις στα προβλήματά τους, επειδή κάτι τέτοιο ανακόπτει κάθε περαιτέρω διάλογο. Δώστε σημασία και υποστηρίξτε τα συναισθήματά τους.

Πηγαίνετε με τα νερά τους και πείτε πράγματα όπως "Μίλησέ μου κι άλλο για αυτό. Θα ήθελα να μάθω πώς το βιώνεις. Όταν στο είπε/έκανε αυτό, πώς σε έκανε να νιώσεις;"

Πρέπει να χρησιμοποιώ την ίδια προσέγγιση για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, π.χ. παιδιά στην προεφηβεία (ηλικίες 8 έως 12) ή στην εφηβεία (13 έως 17);

Η προσέγγιση είναι πολύ παρόμοια για τα παιδιά στην προεφηβεία και την εφηβεία, αλλά περιλαμβάνει αλλαγές που αφορούν το επίπεδο γνώσεων και αυτοεπίγνωσης που διαθέτουν. Χρησιμοποιήστε γλώσσα κατανοητή για το παιδί σας, δεδομένης της ηλικίας του, της ανάπτυξής του και της αντίληψής σας για τον τρόπο σκέψης του σχετικά με διάφορα πράγματα.

Ένα μικρό παιδί μπορείτε να το ρωτήσετε για σωματικά συμπτώματα όπως στομαχόπονους, καθώς και αλλαγές στα συναισθήματά του, όπως την αύξηση της στενοχώριας ή του εκνευρισμού του τελευταία. Αν σας φαίνεται ότι νιώθουν απελπισμένα, παγιδευμένα ή πελαγωμένα – τότε, ρωτήστε τα αν έχουν ποτέ σκεφτεί να κάνουν κακό στον εαυτό τους ή να βάλουν τέλος στη ζωή τους.

Τα μεγαλύτερα παιδιά ή τα παιδιά που έχουν δείξει ότι έχουν επίγνωση των σκέψεων και των συναισθημάτων τους, μπορείτε να τα ρωτήσετε για τις αντιλήψεις τους, καθώς και για άλλα συμπτώματα όπως προβλήματα στον ύπνο, αλλαγές στη διάθεση, αλλά και αν νιώθουν απελπισμένα, παγιδευμένα ή πελαγωμένα.

Τι γίνεται αν δεν θέλουν να μιλήσουν;

Αν το παιδί σας δεν είναι έτοιμο να μιλήσει, αφήστε το θέμα ανοιχτό, λέγοντας "Όποτε θελήσεις να μιλήσεις, είμαι εδώ για να σε ακούσω και να σε στηρίξω". Μπορείτε να προσθέσετε "Δεν θα σε κρίνω και θα σε στηρίζω για πάντα, σε ό,τι δυσκολίες αντιμετωπίζεις".

Το πιο πιθανό είναι το παιδί σας να ανοιχτεί εκεί που δεν το περιμένετε, ίσως όταν θα κάθεται δίπλα σας και όχι όταν θα είστε πρόσωπο με πρόσωπο, στο αυτοκίνητο ή σε κάποια δραστηριότητα που κάνετε μαζί.

Όταν το έφηβο παιδί σας ξεκινήσει να ανοίγεται, προσέξτε να μην πέσετε στην παγίδα να επέμβετε για να δώσετε λύση ή να πείτε "Πρέπει να κάνεις αυτό" ή "Γιατί δεν έκανες αυτό;"

Τι κάνω αν πιστεύω ότι το παιδί μου σκέφτεται την αυτοκτονία;

Αν το παιδί εκφράσει θλίψη ή ψυχική δυσφορία οποιουδήποτε βαθμού, μη διστάσετε να το ρωτήσετε αν νιώθει αλλαγές στη διάθεση ή στα επίπεδα του άγχους του, ή αν έχει αυτοκτονικές σκέψεις. Ρωτήστε το παιδί σας ευθέως για την αυτοκτονία και μη φοβάστε ότι αυτό θα αυξήσει τον κίνδυνο ή θα βάλει την ιδέα στο μυαλό του. Αντιθέτως, θα δημιουργήσει μια ευκαιρία για να του παρέχετε στήριξη και να του δείξετε ότι κάνετε αυτήν τη συζήτηση επειδή νοιάζεστε πολύ.

Μπορείτε να πείτε "Φαίνεται ότι περνάς δύσκολα τον τελευταίο καιρό. Υπάρχουν στιγμές που είναι τόσο δύσκολα τα πράγματα που σκέφτεσαι να βάλεις τέλος τη ζωή σου;"

Αν το παιδί σας σας δώσει οποιαδήποτε ένδειξη ότι έχει σκεφτεί την αυτοκτονία (εκτός και αν έχετε ήδη παρατηρήσει πράξεις αυτοτραυματισμού), πάρτε το στα σοβαρά. Συνεχίστε να ακούτε και φερθείτε με τρυφερό, στοργικό και υποστηρικτικό τρόπο. Μπορείτε να πείτε φράσεις όπως "Μπορείς να μου πεις περισσότερα για αυτό; Λυπάμαι πολύ που νιώθεις έτσι."

Θέλω να καταλάβω καλύτερα την οπτική σου. Θα είμαι δίπλα σου, ό,τι κι αν γίνει. Δεν υπάρχει κάποιο πρόβλημα που δεν μπορούμε να ξεπεράσουμε μαζί ως οικογένεια. Θα συνεχίσω να σε υποστηρίζω και θα φροντίσω να σε βοηθήσω να λάβεις τη βοήθεια που χρειάζεσαι για να γίνεις ξανά ο εαυτός σου."

Μιλήστε με το παιδί σας για το πώς μπορεί να ζητήσει βοήθεια. Αν φοβάστε ότι μπορεί να κινδυνεύει, απευθυνθείτε αμέσως σε ειδικό.

Δώστε στα παιδιά σας να καταλάβουν ότι θα είστε δίπλα τους ό,τι κι αν γίνει, ότι τα αγαπάτε άνευ όρων και ότι θα τα βοηθήσετε να λάβουν τη βοήθεια που χρειάζονται για να ξεπεράσουν αυτήν τη δύσκολη περίοδο.