

Ungdommer og selvmord: Dette bør foreldre vite

Som forelder kan du håndtere forebygging mot selvmord på samme måte som du håndterer alle andre sikkerhets- eller helseutfordringer barna dine kan møte. Ved å lære mer om dette kan du finne ut hva som øker faren for at barn skal begå selvmord – og hvilke beskyttelsestiltak som er mest effektive.

Bør foreldre være bekymret for at ungdom skal begå selvmord?

Selvmord er et tema som dukker oftere opp i nyheter og underholdning nå enn før, spesielt i forbindelse med ungdom. Du kan spille en rolle i å styrke den mentale helsen til barnet ditt ved å være oppmerksom på risikofaktorer og faresignaler som kan føre til selvmord, være til stede for barnet ditt, vite hvordan du kan praktisere å ha åpne samtaler og huske at det alltid er mulig å finne hjelp.

Hva kan jeg gjøre for å beskytte ungdommen min mot selvmordsfare?

Som forelder kan du lære bort og demonstrere sunne vaner for mental helse på samme måte som for fysisk helse. En måte å demonstrere sunne vaner på er å ta vare på din egen mentale helse, snakke åpent om det og søke hjelp når det er på sin plass.

Hvis barnet ditt ser at du tar deg av dine egne utfordringer og lærer av dine egne feil på en åpen måte, kommer de til å forstå at det er ok å slite og lære av sine feil. De kan utvikle fleksibilitet og medfølelse med sine egne feil – og muligens også empati for andre når de ser hvordan du takler utfordrende perioder. De kommer til å forstå at livet er kaotisk og utfordrende for alle fra tid til annen.

Ta en prat med barnet ditt regelmessig og snakk om mer enn bare dagligdagse oppgaver, som lekser. Du kan lære hvordan du inviterer til dypere samtaler med veiledningen du finner på denne siden.

Hvis barnet ditt har en historie med depresjon, angst, selvmordstanker, selvskading eller medikamentbruk, bør du være ekstra oppmerksom og vurdere om det er behov for profesjonell hjelp, enten i enkelte perioder eller over tid for hjelp mot mer kroniske tilstander.

Hvordan vet jeg om barnet mitt oppfører seg som en vanlig tenåring, for eksempel når det kommer til humørsvingninger eller lignende, eller om noe er galt?

Når et barn kommer i puberteten, oppstår det endringer i kroppen og hjernen, som kan føre til endret atferd. Men det finnes et normalt spekter, som kan manifestere seg i humørsvingninger, irritasjon og å skyve deg vekk. Dette er en naturlig del av ungdommers utvikling. Ting som bør bekymre deg, er indikasjoner på at de føler seg håpløse eller verdiløse, at de trekker seg unna venner og aktiviteter, eller selvmordstanker eller -oppførsel. Dette er ikke vanlige måter tenåringsangst manifesterer seg på.

Du kjenner barnet ditt. Du kjenner deres normale mønstre, vanlige reaksjoner på frustrasjon og utfordringer og hvordan gode og dårlige dager er. Stol på magefølelsen din hvis atferden deres befinner seg utenfor disse vanlige atferdsmønstrene. Det kan nemlig bare være toppen av et isfjell av mulige endringer i den fysiske eller mentale helsen deres. Det vil lønne seg å ha en samtale med dem for å få en bedre forståelse av hva de går gjennom, så du kan gi støtte og bedre vite hvor alvorlig situasjonen er.

Hvis ungdommens søvn, energi, matlyst, motivasjon, medikamentbruk og frustrasjon ikke går tilbake til normalen etter noen få dager, bør du ta dem med til legen eller en profesjonell innen mental helse.

Hvordan snakker jeg med ungdommen min om mental helse og selvmord?

Ikke vær redd for å ha en samtale med barnet ditt om mental helse og selvmord. Spør barnet ditt hvordan det går, hva som foregår i deres verden for tiden, og hvilke bekymringer de har. Samtalen kan begynne hvis du ganske enkelt spør: "Har du det bra?"

Lytt nøye uten å dømme. Still åpne spørsmål, ikke enkle ja- eller nei-spørsmål. Motstå fristelsen til å komme med enkle løsninger på utfordringene deres, siden det har en tendens til å avslutte samtalen. Bekreft og støtt følelsene deres.

Følg opp det de forteller, ved å si ting som "Fortell mer om det. Jeg vil gjerne forstå mer om hvordan du opplever det. Når han sa det / gjorde det mot deg, hvordan følte du det?"

Bør jeg bruke samme tilnærming når jeg snakker med eldre barn (8 til 12) eller tenåringer (13 til 17)?

Tilnærmingene er veldig like, men du kan gjøre endringer i språkbruken avhengig av hvor avanserte og selvbevisste de er. Bruk et språk som gir mening for barnet avhengig av alder, utvikling og det du vet om hvordan de tenker om ting.

Når du snakker med små barn, kan du spørre om de har fysiske symptomer, som vondt i magen, og endringer i følelseslivet, for eksempel om de har blitt mer lei seg eller sinte i det siste. Hvis det virker som om de føler seg håpløse, fanget eller overveldet, kan du spørre om de noen ganger tenker på å skade seg selv eller ta sitt eget liv.

Når du snakker med eldre barn eller barn som har vist at de er bevisste sine egne tanker og følelser, kan du spørre om hva de oppfatter, samt andre symptomer som søvnproblemer, endringer i humør og følelser av håpløshet eller om de føler seg fanget eller overveldet.

Hva hvis de ikke vil snakke?

Hvis barnet ditt ikke er klart til å snakke, kan du gi dem en åpen invitasjon til å snakke senere ved å si: "Når du føler for å snakke, er jeg her for å lytte og støtte deg. Du kan legge til "Jeg kommer ikke til å dømme, og jeg vil aldri slutte å støtte deg, uansett hvilke utfordringer du har."

Det er sannsynlig at barnet åpner seg når du minst venter det, når dere sitter ved siden av hverandre i stedet for ansikt-til-ansikt, i bilen eller når dere gjør noe annet sammen.

Når ungdommen din begynner å åpne seg, må du være forsiktig så du ikke faller for fristelsen til å trekke raske konklusjoner ved å si "Du bør ..." eller "Hvorfor gjorde du ikke ..."

Hva hvis jeg er redd for at barnet mitt tenker på selvmord?

Hvis barnet ditt gir uttrykk for at det har det vondt, bør du ikke nøle med å spørre dem om de føler endringer i humør eller stressnivå eller om de har selvmordstanker. Å spørre barnet ditt om selvmord øker ikke faren for det, og det setter det ikke på tanken. Det gir deg tvert imot en sjanse til å tilby støtte og la barnet vite at du bryr deg nok om det til å ha samtalen.

Du kan si: "Det høres ut som du har hatt mye å tenke på i det siste. Blir det noen ganger så tøft at du tenker på å ta ditt eget liv?"

Hvis barnet ditt gir indikasjoner på at de har hatt selvmordstanker (uten å være i ferd med å selvskade) må du ta dem på alvor. Fortsett å lytte og oppføre deg på en kjærlig, oppmerksom og støttende måte. Du kan si ting som "Kan du fortelle mer om det? Det var trist å høre at du føler det sånn. Jeg vil gjerne forstå mer om hvordan du opplever det. Jeg er her for deg uansett hva det skulle være. Det finnes ingen problemer som er så store at vi som familie ikke skal klare å komme oss gjennom dem. Jeg kommer til å fortsette å støtte deg og vil sørge for at du får den hjelpen du trenger til å føle deg som deg selv igjen."

Snakk med barnet ditt om hvordan man søker hjelp. Hvis du er redd for at de er i faresonen, bør du skaffe profesjonell hjelp med en gang.

La dem vite at du er der for dem uansett hva det skulle være, at din kjærlighet kommer uten betingelser, og at du vil hjelpe dem til å få den støtten de trenger for å komme seg gjennom den vanskelige tiden.