

# Nastolatkwie i samobójstwo: co powinni wiedzieć rodzice

---

**Jako rodzic możesz traktować kwestię zapobiegania samobójstwom w taki sam sposób, jak inne kwestie dotyczące bezpieczeństwa i zdrowia Twoich dzieci. Edukując się w tym zakresie, poznasz największe czynniki ryzyka dla dzieci oraz najskuteczniejsze sposoby chronienia ich przed samobójstwem.**

## **Czy rodzice powinni mieć na uwadze możliwość popełnienia samobójstwa przez nastolatka?**

Temat samobójstwa, szczególnie wśród nastolatków, coraz częściej przewija się w wiadomościach oraz mediach rozrywkowych. Możesz odegrać ważną rolę w budowaniu pozytywnego zdrowia psychicznego swojego dziecka. Aby było to możliwe, musisz poznać czynniki ryzyka oraz sygnały ostrzegawcze świadczące o ryzyku samobójstwa; poświęcać czas dziecku, kiedy ono tego potrzebuje, oraz nauczyć się sztuki rozmawiania z nim. Pamiętaj też, że zawsze możesz zwrócić się po pomoc z zewnątrz.

## **W jaki sposób mogę chronić moje dzieci przed ryzykiem samobójstwa?**

Jako rodzic możesz budować i modelować zdrowe nawyki u dzieci w zakresie zdrowia psychicznego, tak samo, jak robisz to w zakresie zdrowia fizycznego. Jednym ze sposobów modelowania zdrowych nawyków jest dbanie o własne zdrowie psychiczne, otwarte rozmawianie na ten temat oraz korzystanie ze specjalistycznej pomocy, gdy zachodzi taka potrzeba.

Widząc, jak otwarcie podchodzisz do własnych problemów i uczysz się na własnych błędach, dziecko zrozumie, że zmaganie się z problemami i uczenie się na błędach są normalne. Obserwując, jak radzisz sobie w trudnych sytuacjach, dzieci mogą nauczyć się elastyczności i wyrozumiałości wobec własnych potknięć i błędów, a nawet rozwinąć empatię wobec innych osób. W ten sposób dzieci zrozumieją też, że życie jest skomplikowane, a problemy przytrafiają się każdemu w różnych momentach.

Regularnie sprawdzaj, co dzieje się z dzieckiem, nie ograniczając się tylko do codziennych obowiązków takich jak praca domowa. Na tej stronie znajdziesz wskazówki, dzięki którym możesz nauczyć się, jak nawiązać głębszą rozmowę z dzieckiem.

Jeśli Twoje dziecko cierpiało na depresję lub zaburzenia lękowe, miało myśli samobójcze, poddawało się samookaleczeniu lub zażywało substancje odurzające, powinno być ściśle obserwowane. Możesz rozważyć skorzystanie z pomocy specjalisty w szczególnie trudnych momentach lub długoterminowo w przypadku przewlekłych zaburzeń.

## **W jaki sposób mogę określić, czy moje dziecko zachowuje się jak normalny nastolatek (np. jest humorzaste), czy też dzieje się z nim coś złego?**

Gdy dziecko wchodzi w okres dojrzewania, w jego ciele i mózgu zachodzą zmiany, które mogą i zwykle prowadzą do zmian w zachowaniu. W normalnym zakresie takie zmiany mogą się objawiać zmiennością nastrojów, poirytowaniem, odpychaniem rodziców. Jest to naturalny element dojrzewania. Objawy, które powinny Cię zaniepokoić u dziecka, to poczucie beznadziei lub bezwartościowości, unikanie przyjaciół i zajęć, myśli lub zachowania samobójcze. Nie są to typowe przejawy nastoletnich bólączek.

Znasz swoje dziecko. Znasz jego typowe wzorce zachowania i wiesz, jak reaguje na frustrację i trudności oraz jak się zachowuje, gdy ma zły albo dobry dzień. Zaufaj swoim instyngtom, jeśli zauważysz, że zachowanie dziecka odbiega od zwyczajowych wzorców. Możliwe, że zachodzą ważne zmiany w zdrowiu fizycznym lub psychicznym dziecka, a zauważone objawy są zaledwie wierzchołkiem góry lodowej. Dobrze jest nakłonić dziecko do rozmowy, aby zyskać pełniejszy obraz tego, co właśnie przechodzi i jak poważnie wygląda sytuacja. Ta wiedza pomoże Ci zapewnić dziecku lepsze wsparcie.

Jeśli zaobserwujesz, że dziecko ma problemy ze spaniem, poziomem energii, apetytem, motywacją, jest sfrustrowane bardziej niż zwykle lub zażywa substancje odurzające, a po kilku dniach jego zachowanie nie powraca do normy, zaprowadź je do pediatry lub specjalisty od zdrowia psychicznego.

## **W jaki sposób mogę porozmawiać z moim nastoletnim dzieckiem o zdrowiu psychicznym i samobójstwie?**

Nie bój się rozmowy ze swoim dzieckiem o zdrowiu psychicznym i samobójstwie. Spytaj się dziecka, co u niego słyhać, co się ostatnio dzieje w jego życiu, co je niepokoi. Możesz zacząć od prostego pytania: „Czy wszystko u ciebie w porządku?”.

Słuchaj uważnie i nie osądzaj. Zadawaj pytania otwarte, których nie można zbyć prostym „tak” lub „nie”. Powstrzymaj się od chęci zaoferowania szybkiej porady lub rozwiązania na problemy dziecka. Zwykle zamyka to szansę na dalszy dialog. Okaż zrozumienie i daj dziecku znać, że ma prawo czuć się tak, jak się czuje.

Wypatruj sygnałów i zachęcaj do zwierzenia się, mówiąc na przykład: „Opowiedz mi o tym. Chcę zrozumieć, ja to wygląda od twojej strony. Gdy on to powiedział/zrobił, jakie to wywołało u ciebie uczucia?”.

## **Czy można stosować to samo podejście do różnych grup wiekowych, np. starszych dzieci (8–12 lat) lub nastolatków (13–17 lat)?**

Podejście jest zasadniczo bardzo podobne w obu grupach wiekowych, należy jednak dostosować język do poziomu komunikacyjnego i stopnia samoświadomości dziecka. Używaj języka, który jest zrozumiały dla Twojego dziecka, biorąc pod uwagę jego wiek, stopień rozwoju oraz sposób myślenia.

W przypadku młodszego dziecka możesz spytać o objawy fizyczne, np. ból brzucha, oraz zmiany w nastroju, np. czy często się ostatnio złości lub smuci. Jeśli odnosisz wrażenie, że dziecko czuje się przytłoczone, w sytuacji bez wyjścia lub ma poczucie beznadziei, spytaj, czy zdarzyło mu się myśleć o zrobieniu sobie krzywdy albo odebraniu sobie życia.

W przypadku dzieci starszych lub wykazujących się świadomością własnych myśli i uczuć, spytaj je o ich własne spostrzeżenia, a także czy mają inne objawy, takie jak problemy ze spaniem, zmienność nastroju, poczucie beznadziei, przytłoczenia lub wrażenie, że są w sytuacji bez wyjścia.

## Co zrobić, jeśli dziecko nie chce rozmawiać?

Jeśli dziecko nie jest gotowe na rozmowę, daj mu znać, że możecie do tego wrócić później, mówiąc: „Kiedy zechcesz porozmawiać, jestem tutaj, by cię wysłuchać i wesprzeć”. Możesz dodać: „Nie będę cię osądzać i nigdy nie przestanę cię wspierać, niezależnie od tego, jaki masz problem”.

Prawdopodobne jest, że Twoje dziecko otworzy się przed Tobą w najmniej spodziewanym momencie, gdy będziecie siedzieć obok siebie zamiast twarzą w twarz, w samochodzie lub podczas robienia czegoś razem.

Kiedy dziecko zacznie się przed Tobą otwierać, uważaj, żeby nie mu nie przerwać, oferując rozwiązanie albo mówiąc: „Powinieneś...” lub „Trzeba było...”.

## Co zrobić, jeśli wydaje mi się, że moje dziecko myśli o samobójstwie?

Jeśli dziecko opowiada Ci o swoich negatywnych emocjach, spytaj się, czy odczuwa zmiany nastroju, większy stres albo czy ma myśli samobójcze. Bezpośrednie zapytanie o samobójstwo ani nie zwiększy ryzyka próby samobójczej, ani nie podsunie dziecku takiego pomysłu. Stworzy za to okazję do zaoferowania wsparcia i pokazania dziecku, że troszczysz się o nie na tyle, by o tym porozmawiać.

Możesz powiedzieć: „Wygląda na to, że masz ostatnio dużo problemów. Czy jest ci z tym tak ciężko, że myślisz czasem o odebraniu sobie życia?”.

Jeśli Twoje dziecko daje Ci jakikolwiek sygnały, że myślało o samobójstwie (nawet jeśli nie doszło do samookaleczenia), potraktuj je poważnie. Słuchaj je dalej i okaż swoją troskę we wspierający sposób. Możesz powiedzieć coś w stylu: „Czy możesz mi o tym opowiedzieć? Przykro mi, że tak się czujesz. Chcę to zrozumieć z twojej perspektywy. Cokolwiek się dzieje, możesz na mnie liczyć. Żaden problem nie jest zbyt wielki, żebyśmy nie mogli go pokonać razem jako rodzina. Będę cię dalej wspierać i znajdę dla ciebie pomoc, dzięki której znów poczujesz się sobą”.

Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak można szukać pomocy. Jeśli obawiasz się, że Twoje dziecko może zrobić sobie krzywdę, od razu zwróć się po pomoc specjalisty.

Daj mu znać, że może na ciebie liczyć, cokolwiek się wydarzy; że kochasz je bezwarunkowo i że pomożesz mu znaleźć właściwe wsparcie, aby przejść przez ten trudny okres.