

# Adolescenții și sinuciderea: ce ar trebui să știe părinții

---

**Ca părinte, poți trata tema prevenției sinuciderii în același mod în care tratezi alte probleme de siguranță sau de sănătate pentru copiii tăi. Dacă te informezi în această privință, poți afla care este situația cea mai riscantă ce poate determina copiii să se sinucidă și cum pot fi cel mai bine protejați.**

## **Ar trebui ca părinții să fie îngrijorați de problema sinuciderii la adolescenți?**

Acum, mai mult ca oricând, sinuciderea este o temă prezentată la știri și în programele populare de divertisment, în special în legătură cu adolescenții. Poți juca un rol în întărirea sănătății mintale a copilului tău prin simpla conștientizare a factorilor de risc și a semnalelor de avertizare care pot conduce la sinucidere, acordând din timpul tău copilului, știind cum să porți o conversație de suflet și fiind conștient că ajutorul este întotdeauna la îndemână.

## **Ce pot face pentru a-mi proteja copilul adolescent sau preadolescent de riscul sinuciderii?**

Ca părinte, poți să îți înveți copiii și să le modelezi obiceiuri sănătoase pentru sănătatea mintală la fel ca pentru cea fizică. Dacă ai grijă de propria ta sănătate mintală, dacă discuți deschis despre aceasta și dacă mergi la terapie atunci când este cazul, poți modela practici sănătoase.

În cazul în care copilul te vede că abordezi propriile tale provocări și înveți din propriile tale greșeli într-un mod deschis, va înțelege că este firesc să se simtă copleșit uneori și să învețe din greșeli. Copiii pot da dovadă de flexibilitate și de compasiune pentru propriii lor pași greșiți, posibil și de empatie pentru alții, dacă te văd cum te descurci cu problemele tale personale. Ei vor înțelege și că viața este plină de probleme și de provocări pentru toată lumea, indiferent de vârstă.

Discută regulat cu copilul tău, nu doar despre activități zilnice, cum ar fi temele de casă. Poți învăța cum să stimulezi conversații mai profunde, prin îndrumările de pe această pagină.

În cazul în care copilul tău are un istoric de depresie, anxietate, gânduri suicidare, automutilare sau consum de substanțe, ar trebui să îl supraveghezi mai îndeaproape și să iei în considerare implicarea unui profesionist, fie în momente-cheie, fie pe termen mai lung, pentru situații cronice.

## **Cum îmi pot da seama dacă se comportă copilul ca un adolescent normal, adică este morocănos etc., sau dacă ar putea fi ceva în neregulă?**

Când copiii ajung la pubertate, se produc schimbări în corp și în creier care pot conduce și, deseori, chiar conduc la schimbări de comportament. Dar există un interval normal pentru aceste schimbări care pot include schimbarea dispoziției, iritabilitate și îndepărtarea de părinți. Aceasta este o componentă naturală a dezvoltării adolescentului. Ar trebui să te îngrijezi dacă observi semne de deznădejde sau de lipsă a stimei de sine, o retragere față de prieteni și activități, gândire sau comportament sinucigaș. Acestea nu sunt manifestări tipice ale anxietății adolescenților.

Îți cunoști copilul. Îi știi obiceiurile, reacțiile tipice la frustrare și la provocări și cum se comportă în zilele bune și în cele proaste. Încrede-te în instinctul tău în cazul în care comportamentul copilului depășește aceste obiceiuri. Ar putea fi doar vârful aisbergului în ceea ce privește schimbările posibile ale sănătății fizice sau mintale a acestuia. Merită să implici copiii în conversație pentru a înțelege mai bine cu ce se confruntă și a le putea oferi susținere, dar și pentru a-ți da seama mai bine cât de gravă este situația.

În cazul în care copilul tău adolescent sau preadolescent nu revine la normal în câteva zile în ceea ce privește somnul, energia, pofta de mâncare, motivația, consumul de substanțe și frustrarea, programează un consult la medicul pediatru sau la un practician în domeniul sănătății mintale.

## **Cum pot discuta cu copilul meu adolescent despre sănătatea mintală și sinucidere?**

Nu te teme să porți o conversație cu copilul tău despre sănătatea mintală și sinucidere. Întreabă-ți copilul cum se simte, ce se petrece în lumea lui în perioada aceasta și ce griji are. Conversația poate începe pur și simplu cu întrebarea „Ești bine?”.

Ascultă cu interes și fără a-l judeca. Pune întrebări deschise, adică întrebări la care nu se poate răspunde cu un simplu da sau nu. Rezistă tentației de a oferi soluții rapide la provocările sale, deoarece acestea pot duce la blocarea dialogului în continuare. Validează-i și susține-i sentimentele.

Urmărește indiciile pe care ți le dă și spune-i lucruri precum „Spune-mi mai multe despre aceasta. Mi-ar plăcea să înțeleg mai multe despre situația ta. Când ți-a spus/ți-a făcut asta, cum te-ai simțit?”

## **Ar trebui să folosesc aceeași abordare pentru grupe de vârstă diferite, adică preadolescenți (8 – 12 ani) sau adolescenți (13 – 17 ani)?**

Abordarea este foarte similară pentru preadolescenți și adolescenți, dar cu modificări de limbaj în funcție de nivelul de sofisticare și de conștientizare de sine al copilului. Folosește un limbaj pe care copilul îl înțelege, în funcție de vârsta și dezvoltarea sa și de modul în care știi că privește lucrurile.

În cazul unui copil mai mic, îl poți întreba despre simptome fizice, precum dureri de stomac și schimbări ale senzațiilor, cum ar fi dacă se supără sau se enervează mai des în ultimul timp. Dacă ți se pare că se simte deznădăjduit, prins în capcană sau copleșit de situație, întreabă-l dacă se gândește vreodată să-și facă rău sau să-și pună capăt zilelor.

În cazul copiilor mai mari sau al celor care demonstrează conștientizarea propriilor gânduri și sentimente, întreabă-i despre percepția lor asupra lucrurilor, precum și despre alte simptome, cum ar fi probleme de somn, schimbări ale dispoziției și sentimente de deznădejde sau de copleșire.

## **Dar dacă nu vrea să discute?**

În cazul în care copilul nu este pregătit să discute, lasă inițiativa deschisă pentru mai târziu, spunând „Când dorești să vorbim, sunt aici să te ascult și să te susțin”. Poți adăuga: „Nu te voi judeca și nu voi înceta niciodată să te susțin, indiferent de provocările cu care te confrunți”.

Există posibilitatea ca, atunci când te aștepți mai puțin, copilul să se deschidă în fața ta atunci când stați unul lângă altul și nu față în față, când sunteți în mașină sau când sunteți angrenați într-o altă activitate împreună.

Atunci când adolescentul începe să se deschidă, ai grijă să nu cazi în capcană venind cu o soluție facilă sau spunând „Ar trebui să...” sau „De ce nu ai...”

## **Ce să fac dacă sunt îngrijorat că se gândește copilul la sinucidere?**

În cazul în care copilul tău vorbește despre orice fel de suferință, nu ezita să îl întrebi dacă simte modificări ale dispoziției sau ale nivelului de stres sau dacă are gânduri sinucigașe. Dacă îți întrebi direct copilul despre sinucidere, acest lucru nu crește riscul și nici nu îi sădește ideea în minte. Va crea o oportunitate de a-i oferi sprijin și de a-i arăta că îți pasă suficient de mult pentru a purta această conversație.

Poți spune: „Se pare că te confrunți cu multe probleme în ultimul timp. Este situația atât de dificilă încât te face să te gândești să-ți pui capăt zilelor?”

În cazul în care copilul îți oferă orice fel de indicii că se gândește la sinucidere (mai puțin dacă se automutilează, acesta nefiind un indiciu pentru sinucidere), ia-le în serios. Continuă să-l asculți și să interacționezi cu acesta într-un mod prin care îți manifesti susținerea, iubirea și îngrijorarea. Poți spune lucruri cum ar fi: „Îmi poți spune mai multe despre asta? Îmi pare foarte rău că te simți astfel. Doresc să înțeleg mai multe despre perspectiva ta. Sunt alături de tine, orice s-ar întâmpla. Nu există nicio problemă prea mare pe care să nu o putem depăși împreună, ca familie. Voi continua să te susțin și să-ți asigur tot ajutorul de care ai nevoie pentru a te face să te simți din nou tu însuși.”

Discută cu copilul tău despre cum puteți obține ajutor. Dacă te temi că ar putea fi în pericol, cere imediat ajutor din partea unui profesionist.

Spune-i copilului că ești alături de el, orice s-ar întâmpla, că iubirea ta este necondiționată și că îl vei ajuta să obțină susținerea de care are nevoie pentru a trece prin această perioadă dificilă.