



Посібник із запобігання* самогубствам для батьків й опікунів

Будь-яка людина може мати проблеми з психічним здоров'ям, серед яких можуть бути думки про самогубство.

Цей посібник розроблений, щоб допомогти вам, надавши відповіді на деякі поширені запитання, щоб ви могли підготуватися, запобігти та відреагувати, якщо ваша дитина має думки про самогубство. Ця інформація була адаптована з інструкції *Допомога дітям та молоді з суїцидальними настроями (Helping Children and Youth with Suicidal Thoughts)*, створеної Дитячою лікарнею Східного Онтаріо, та з версії, додатково адаптованої для використання шкільною радою округу Піл.

Хоча ми всюди використовуємо термін «дитина», ми розуміємо, що дитина, про яку ви піклуєтеся, може бути підлітком або молододу дорослою людиною.

Зміцнення психічного здоров'я та благополуччя є важливою складовою запобігання самогубствам. Коли молоді люди мають низку стратегій для:

- того, щоб залишатись психічно здоровими,
- розпізнавання ознак проблем із психічним здоров'ям,
- звернення про допомогу, коли вони відчувають емоційні труднощі,

це знижує ризик суїцидальних думок і поведінки. Ключовою метою запобігання самогубствам є посилення захисних факторів (тобто речей, які сприяють доброму психічному здоров'ю) і зменшення факторів ризику (тобто речей, які негативно впливають на психічне здоров'я). Батьки та опікуни можуть бути сильним захисним фактором для своїх дітей.

ВІДМОВА ВІД ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ: ця інформація не замінює консультації з кваліфікованим медичним працівником. Якщо ви стурбовані щодо стану своєї дитини, проконсультуйтеся з лікарем або зверніться до екстреної служби, як зазначено нижче.

Допомога доступна для подолання суїцидальної кризи та її запобігання.

Гаряча лінія для самогубців:
9-8-8 (телефонуйте або надсилайте повідомлення 24/7)

Також можна звернутися за наступними посиланнями:

Kids Help Phone (Телефон допомоги дітям) 1-800-668-6868 або напишіть CONNECT на номер 686868

Indigenous Hope for Wellness Help Line (Допомога Корінному населенню)
1-855-242-3310 або натисніть посилання, щоб поспілкуватися

Black Youth Helpline (Телефон довіри для темношкірої молоді) 1-833-294-8650

З питань психологічної допомоги звертайтеся безкоштовно до організації **Children Mental Health Ontario (Психологічна допомога для дітей провінції Онтаріо)** або **One Stop Talk**.

*Корінні громади запровадили термін «Стимулювання життя» як спосіб запобігання самогубствам. Цей проактивний, цілісний підхід, що базується на силі, підкреслює важливість культури та здоров'я. Докладніше <https://wisepactices.ca/>



ПІДГОТУЙТЕСЯ

Як батько/мати/опікун* дитини шкільного віку, які факти я повинен знати про самогубство?

- Самогубства серед молоді є трагічно поширеними. Це друга причина смерті серед молоді та молодих дорослих людей.
- Близько 10% молоді серйозно замислювалися про самогубство, а 3% робили спроби самогубства.
- Найчастіше це було пов'язано з проблемами психічного здоров'я, такими як розлади настрою, але зазвичай є багато комплексних факторів, які спонукають молоду людину покінчити з життям.
- Рівень самогубств вищий серед хлопчиків, тих, хто пережив самогубство, тих, хто пережив спробу самогубства, а також представників деяких спільнот корінних народів, метисів та інуїтів. Думки про самогубство та поведінка, спрямована на самогубство, є більш поширеними серед 2S/LGBTQIA+ молоді, ніж серед її однолітків, які не є представниками спільноти 2S/LGBTQIA+. Є деякі останні дані, які свідчать про зростання показників серед темношкірих молодих людей. Досвід расової травми, гомофобії та трансфобії, а також знуцання є факторами ризику. Фактори захисту включають культуру, громаду, прийняття сім'єю тощо.
- Суїцидальні думки можуть виникнути у кожного. Будучи батьками, добре бути обізнаними та підготовленими.

Що змушує молодь думати про самогубство?

У дітей та молоді можуть виникати думки про самогубство, коли вони відчувають себе пригніченими та безпорадними у певній ситуації, відірваними від інших, безнадійними щодо майбутнього тощо. Це може бути пов'язано зі стресами, пов'язаними, наприклад,

- зі стосунками (конфлікт, втрата близької людини, знуцання, розлучення);

- зі школою (тиск досягнень, труднощі з навчанням, відчуття відсутності приналежності),
- з гнобленням, дискримінацією та/або відчуттям небезпеки/непідтримки (наприклад, досвід расизму, гомофобії, трансфобії, ісламофобії, здатності до здібностей, бідності, жорстокого поводження тощо),
- з проблемами з психічним здоров'ям (депресія, біполярний розлад, тривога, проблемне вживання психоактивних речовин).

Що я можу зробити, щоб допомогти своїй дитині залишатися психічно здоровою?

Є багато способів допомогти дитині висловити та зрозуміти свої почуття. Ці практичні поради можуть допомогти:

- Зробіть усе можливе, щоб мінімізувати стрес у вашій родині, навіть коли усе дійсно важко.
- Знаходьте час для спілкування та розваг щодня та проводьте час наодинці зі своєю дитиною.
- Ознайомлюйте дитину зі способами боротьби зі стресом. Дайте їй простір спробувати їх та поговорити про це.
- Якщо ваша дитина чимось засмучена, вислухайте її та покажіть їй, що ви розумієте, чому вона почувається так, не намагаючись надто швидко переходити до вирішення проблеми.
- Для дітей старшого віку подумайте про спільний доступ до такого ресурсу, як [Kids' Help Phone](#) або [One Stop Talk](#) де вони можуть знайти ідеї для боротьби зі стресом і збереження психічного здоров'я.
- Допоможіть зменшити стигматизацію щодо проблем психічного здоров'я, відкрито розмовляючи про це та заохочуючи вчасно звертатися за допомогою.

** У цьому документі буде використано термін «батько/мати» з розумінням того, що цей ресурс також призначений для опікунів, піклувальників, членів родини та інших дорослих, які піклуються про молодше покоління.*



ЗАПОБІГАЙТЕ

Чи може розмова про самогубство з моєю дитиною наражати її на ще більший ризик?

Батьки та опікуни часто хвилюються, що обговорення суїциду та пряме запитання про думки про самогубство викличуть ці думки в голові їхньої дитини. У результаті багато батьків взагалі уникають цієї теми. **Насправді немає жодних доказів того, що, якщо запитати когось, чи є у нього думки про самогубство, це збільшить ризик розвитку суїцидальних думок.** Навпаки, розмова про самогубство показує вашій дитині, що ви небайдухі та готові допомогти їй у важкі часи. Ви можете надати їй слова для опису важких думок, і ви можете бути поруч із нею, коли вона отримує допомогу та послуги, які їй потрібні.

Якими є тривожні ознаки прагнення до самогубства?

Попереджувальні ознаки самогубства може бути важко помітити, якщо ви не знаєте, на що звертати увагу. Звертайте увагу на такі чинники:

- відсторонення від родини та друзів;
- безнадія щодо майбутнього;
- говоріння чи писання про самогубство чи бажання померти;
- передання почуття пригніченості, безпорадності або неконтрольованості;
- прощальні жести, наприклад передача важливих речей;
- зміни в поведінці (зниження успішності в школі, агресивна поведінка, схильність до ризику тощо);
- проблемне вживання психоактивних речовин;
- неувага до гігієни;
- поганий настрій або ознаки депресії (смуток, дратівливість, менше задоволення від занять, які раніше подобалися, труднощі зі сном чи харчуванням).

Що робити, якщо мені здається, що у моєї дитини виникають думки про самогубство?

Якщо підняти цю тему з дитиною, їй буде легше довіритися вам, якщо у неї виникнуть проблеми в цій сфері. Ось кілька способів підійти до цієї складної розмови:



Почніть розмову: Почніть обережно, спершу запитавши, як почувається ваша дитина. Ви можете почати з деяких загальних зауважень і запитань, наприклад: «Я помітив(ла), що ти проводиш багато часу у своїй кімнаті, і ти виглядаєш сумним/сумною. Ти в порядку?» Іноді простіше сидіти пліч-о-пліч або займатися чимось, наприклад малювати або готувати разом, щоб розмова виглядала менш інтенсивною.



Слухайте: Важливо дати дитині можливість відповісти на перше запитання. Ви можете сказати: «Розкажи мені про це трохи більше. Це здається важливим. Я починаю краще розуміти».



Запитайте: Прямо запитайте про самогубство. Старшій дитині ви можете сказати: «Іноді, коли люди відчувають це, у них виникають думки про самогубство. З тобою таке відбувається?» Молодшій дитині ви можете сказати: «Іноді, коли люди так почуваються, вони починають думати про те, щоб завдати собі шкоди. Таке було з тобою?» Якщо ваша дитина відповіла «так», заохочуйте її розповісти вам більше. Якщо ваша дитина каже «ні», довіртеся своїм інстинктам і за потреби продовжуйте розмову.



Відреагуйте: Якщо ваша дитина каже «так», зберігайте спокій і запевніть її, що ви допоможете їй у цьому. Попросіть її розповісти вам більше про думки про самогубство, які вона відчувала.

Висловіть свої занепокоєння
«Я люблю тебе і хвилююся за тебе».

Відзначайте те, що ви помічаєте
«Схоже, останнім часом ти переживав(ла) багато стресу».

Запитайте про самогубство
«Чи буває так напружено, що ти думаєш про самогубство?»

Будьте наполегливими. Запитайте більше, якщо потрібно.
«Я люблю тебе. Я хвилююся. Ти думаєш про самогубство?»



РЕАГУЙТЕ

Як я можу допомогти своїй дитині, якщо вона каже мені, що думає про самогубство?

Незалежно від того, через що проходить ваша дитина, запевніть її, що ви її любите, і що ви разом переживете це. Ці практичні поради можуть допомогти:

- Отримайте професійну допомогу. Ви можете бути чудовою підтримкою, але ви не є терапевтом. Якщо вашу дитину спіткають думки про самогубство, їй потрібен постійний догляд кваліфікованого спеціаліста з питань психічного здоров'я.
- Слухайте, коли ваша дитина розповідає вам, що вона відчуває. Подякуйте їй за те, що вона поділилася з вами, і повторіть її емоції. Уникайте коментарів, які можуть применшити її почуття.
- Запитайте свою дитину, як вона хоче, щоб їй допомогли. Намагайтеся не давати порад, якщо дитина про це не просить.
- Щоразу, коли ви прощаєтесь, коли дитина виходить із дому до школи тощо, поговоріть про наступну зустріч.
- Допоможіть дитині розбити проблему на більш дрібні частини та братися за одну частину за раз, щоб проблема не відчувалася такою важкою.
- Допоможіть своїй дитині згадати, як вона долала інші труднощі. Нагадайте їй, як вона використовувала свої сильні сторони, щоб подолати той важкий період. Давайте надію та підбадьоруйте.

*Запевніть дитину, що вона не одна.
«Ми в цьому разом. Я допоможу тобі пройти через це».*

Коли люди подолали почуття самогубства, є один захисний фактор — стосунки підтримки принаймні з одним значущим другом... **Це можете бути ви!**

Як я можу допомогти своїй дитині залишатися вдома в безпеці?

Коли у вашої дитини виникають думки про самогубство (активні чи ні), важливо зробити свій дім безпечнішим. Активні думки про самогубство означають, що ваша дитина має плани або намір покінчити з власним життям. Ці практичні поради можуть допомогти:

- Винесіть вогнепальну та іншу зброю з дому або переконайтеся, що вони зберігаються в надійній шафі, а ключі знаходяться поза домом або сховані. Приберіть мотузки, шнури, гострі ножі, леза та інші засоби, якими очевидно можна завдати собі шкоди. Сховайте ключі від машини, щоб ваша дитина не забрала машину без вашого відома.
- Заблокуйте доступ до ліків та стежте за всіма ліками, включаючи Тайленол та Адвіл. Якщо ваша дитина приймає ліки, що відпускаються за рецептом, уважно стежте за їх використанням. Утилізуйте невикористані ліки.
- Приберіть з дому алкоголь, оскільки алкоголь може погіршити судження та посилити ризиковану поведінку.
- Переконайтеся, що ваша дитина розробила план безпеки разом зі своїм лікарем з підтримки психічного здоров'я. Застосунок **Be Safe «Будьте в безпеці»** дозволяє користувачам створити план цифрової безпеки. Постійний план подолання також може бути корисним. Див. робочий бланк **My Coping Plan** у кінці цього документа.
- Пам'ятайте про тригери та періоди високого ризику та часто перевіряйте стан у цей час. Не залишайте дитину одну надовго. Якщо вам потрібно вийти, візьміть її з собою або попросіть когось залишитися з нею.



РЕАГУЙТЕ – У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ З ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

КОЛИ ПОТРІБНІ ТЕРМІНОВІ ДІЇ

Якщо ваша дитина має план самогубства і має намір діяти негайно, це невідкладна ситуація психічного здоров'я.

- Не залишайте дитину одну. Слідкуйте за тим, щоб з вашою дитиною завжди був хтось; це можете бути ви, близький друг чи член родини.
- Негайно зверніться до **гарячої лінії на випадок суїциду (9-8-8)**, зверніться до відділення невідкладної допомоги вашої місцевої лікарні або викличте швидку допомогу.

Якщо ви виявили свою дитину після спроби самогубства, негайно зателефонуйте за номером 911.

- Якщо можете, надайте першу допомогу. Дотримуйтеся вказівок оператора служби 911.
- Зв'яжіться з кимось, хто поїде з вами до лікарні або залишиться з вами вдома.
- Поговоріть зі своєю дитиною, заспокойте її, дайте їй зрозуміти, що ви поруч.

Щоб отримати чудовий огляд підготовки до надзвичайної ситуації з психічним здоров'ям, зверніться до СНО ресурсу [Допомога дітям і молоді з суїцидальними думками](#).

Надзвичайні ситуації, пов'язані з психічним здоров'ям, особливо ті, що пов'язані з суїцидальною поведінкою, можуть викликати у батьків/опікунів низку складних емоцій. Отримавши професійну допомогу для своєї дитини, зв'яжіться з близьким родичем або другом, щоб він допоміг вам під час цієї кризи. Подумайте також про отримання професійної консультації для себе. Ви можете зв'язатися з організацією [ConnexOntario](#) щоб дізнатися більше про послуги у вашому регіоні (1-866-531-2600).

Щоб отримати доступ до безкоштовного лікування психічного здоров'я у вашому регіоні для дітей, молоді та сімей, включаючи клініки (віртуальні та особисті), постійне консультування та терапію, а також контакти для інтенсивного та спеціалізованого лікування, зверніться до організації [Children's Mental Health Ontario](#). (Дитяче психічне здоров'я Онтаріо). Направлення не потрібне.

Діти та молодь можуть поспілкуватися з консультантом, звернувшись до Kids Help Phone (Телефону допомоги дітям) (24/7) за номером 1-800-668-6868 / надіславши повідомлення [CONNECT](#) на номер 686868 або до [One Stop Talk](#) за номером 1-855-416-8255



ОСОБЛИВІ МІРКУВАННЯ

Як я можу допомогти своїй дитині після спроби самогубства?

На жаль, ваша дитина може зіткнутися з самогубством друга, однокласника чи родича. Це може збільшити ризик для тих, хто вже має суїцидальні думки, але, звичайно, засмучує всіх, хто постраждав від цієї трагічної втрати. Ви можете допомогти своїй дитині в цьому. Важливо поговорити про те, що сталося, і переконатися, що з дитиною все гаразд. Ці практичні поради можуть допомогти:

- Запитайте про вплив смерті на вашу дитину. Дізнайтеся, що вона знає, і надайте якомога більше фактичної інформації, якщо у неї виникнуть запитання чи неправильне тлумачення.
- Слухайте та підтверджуйте, що вона відчуває, даючи їй зрозуміти, що мати багато різних почуттів — це нормально (наприклад, «Ти здаєшся водночас злим і сумним через те, що твій друг покінчив життя самогубством. Це важко, але це природна відповідь на щось таке раптове й трагічне».) Що б не говорила ваша дитина, намагайтеся реагувати спокійно.
- Дайте дитині знати, що ви теж думаєте про її благополуччя (наприклад, «Враховуючи все, з чим ти зараз маєш справу, мені цікаво, чи задумуєшся ти про самогубство. Ти можеш сказати мені, і ми можемо про це поговорити»).
- Коли ваша дитина сумує, будьте поруч (наприклад, «Я бачу, що тобі дуже боляче. Мені шкода. Давай подумаємо, що ми можемо зробити, щоб стало краще. Я хочу бути корисним/корисною і я з тобою, незважаючи ні на що».)
- Якщо здається, що ваша дитина потребує додаткової допомоги в осмисленні того, що трапилося, запитайте про те, до кого вона може звернутися за допомогою в школі та громаді. Перелічіть дорослих, яким можна довіряти, якщо вас немає поруч, до яких ваша дитина може звернутися за допомогою. Інформуйте її про громадські послуги, такі як [Kids Help Phone \(Телефон допомоги дітям\)](https://www.kids-help-ontario.ca/) (1-800-668-6868 або

надішліть повідомлення «CONNECT» на номер 686868) або [One Stop Talk](https://www.onestoptalk.ca/) (1-855-416-8255).

- Обговоріть піклування про себе та подолання. Запитайте свою дитину, що вона робить для піклування про себе або для того, щоб впоратися, коли вона відчуває стрес. Моделюйте та обговорюйте власні стратегії піклування про себе та персональної стійкості.
- Тримайте лінії зв'язку відкритими. Ви можете сказати: «Я хочу, щоб ти знав(ла), що я завжди поруч, якщо ти хочеш поговорити. Я обіцяю слухати з відкритим розумом і серцем. Чи можу я щось зробити, щоб бути більш доступним/доступною для тебе?»

Як я можу співпрацювати зі школою моєї дитини, щоб зберегти психічне здоров'я моєї дитини?

Школа вашої дитини є партнером у підтримці психічного здоров'я учнів. Спеціальні ресурси були створені, щоб допомогти педагогам забезпечити психічно здорове та постійне турботливе середовище для навчання. Якщо вас турбує психічне здоров'я вашої дитини або якщо у неї є суїцидальні думки, ви можете поговорити з її вчителем (вчительками), щоб зробити підтримку скоординованою. Ці практичні поради можуть допомогти:

- Конкретно висловіть свої занепокоєння, щоб ви та вчитель могли знайти найкращий спосіб допомогти. Поділіться будь-якою інформацією, яка, на вашу думку, може бути корисною для вчителя (наприклад, підходи, які, здається, допомагають, особливості поведінки, які ви помічаєте).
- Запитайте вчителя, що він помітив у школі. Деякі діти можуть виглядати добре або виявляти інші ознаки в школі. Обговоріть те, що бачите ви та вони, щоб кожен мав повну картину.
- Запитайте про варіанти постійного спілкування, щоб ви могли поділитися новою інформацією зі школою

Працюючи в команді, ви можете допомогти забезпечити благополуччя та безпеку вашої дитини в школі.

