

PSICHOLOGINES TRAUMAS PATYRUSIŲ VAIKŲ SUICIDINĖ RIZIKA

Įvairūs tyrimai rodo, kad įvairias psichologines traumas patyrę vaikai turi didesnę suicidinę riziką. Tai, aišku, nereiškia, kad visiems psichologines traumas patyrusiems vaikams yra būdinga padidėjusi savižudybės rizika. Dauguma vaikų negalvoja nusižudyti ir nebando taip spręsti savo sunkumų. Tačiau jei vaikui būdingas vienas ar keli žemiau išvardinti veiksniai, jis gali patekti į padidintos rizikos nusižudyti grupę.

- **Ankstesni savižudybės bandymai.** Jei žinote, kad vaikas ar paauglys jau anksčiau bandė nusižudyti, reikėtų stebėti jį atidžiau. Tyrimai ir klinikinė patirtis rodo, kad toks vaikas atsiduria didesnėje rizikos grupėje,
- **Depresija.** Dauguma vaikų, sergančių depresija, nenusižudo. Tačiau depresija ženkliai padidina savižudybės riziką. Depresija sergantis asmuo išgyvena stiprų nevilties ir bejėgiškumo jausmą, tokiam žmogui sunku pamatyti platesnį savo situacijos ir sunkumų vaizdą ir aktyviai spręsti savo sunkumus.
- **Kitos psichikos sveikatos problemos ir asmenybės bruožai,** pvz., piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis, valgymo sutrikimai, savęs žalojimas, impulsyvumas, agresyvumas, vienišumas.
- **Priėjimas prie pavojingų priemonių,** t.y. tokių daiktų, kuriais žmogus gali atimti sau gyvenimą: ginklų, vaistų, narkotikų, kt. Paaugliai labai dažnai elgiasi impulsyviai. Jei tuo metu jie neturi priėjimo prie pavojingų daiktų, pvz., vaistų, krizė gali gana greitai išsispręsti savaime.
- **Prievartos, patyčių patyrimas.** Vaikas, kuris patiria prievartą ir patyčias, yra labiau linkęs nusižudyti.

Suaugę turėtų būti budrūs ir į visas vaiko užuominas apie savižudybę, norą ar ketinimus reaguokite rimtai. Paaugliai gali būti labai impulsyvūs. Veiksmas, kuris prasidėjo noru atkreipti dėmesį, gali baigtis rimtu susižalojimu ir grėsme gyvybei.

Svarbu atkreipti dėmesį į **požymius, kurie gali liudyti apie tai, kad vaikas galvoja apie savižudybę:**

- Miego ir valgymo pokyčiai (pvz., vaikas negali užmigti arba miega pernelyg ilgai, vaikas visai neturi apetito arba valgo labai daug);
- Atsiribojimas nuo draugų, šeimos, įprastų veiklų;
- Agresyvus elgesys, pabėgimas iš namų;
- Narkotikų ir alkoholio vartojimas;
- Abejingumas savo išvaizdai;
- Labai staigus asmenybės pokytis (pvz., paprastai draugiškas ir ramus vaikas tapo agresyvus ir dirglus);
- Apatija, dėmesio sukaupimo sunkumai, mokyklinio pažangumo kritimas;
- Dažni skundai fiziniais simptomais, kurie yra susiję su emocijomis, pvz., skrandžio, galvos, pilvo skausmai, nuovargis, kt.;
- Susidomėjimo veikla, kuri anksčiau teikė malonumą, praradimas;
- Verbalinės užuominos: „Man niekas nerūpi“, „Nėra prasmės gyventi“, „Aš noriu tik mirti“ ir kt.;
- Skolų gražinimas (pvz., vaikas gražina draugams paskolintas knygas, išmeta nereikalingus daiktus);
- Staigus pralinksėjimas po depresijos periodo.

Rekomendacijos tėvams ar globėjams:

Jei įtariate, kad vaikas gali galvoti apie savižudybę, **užduokite jam tiesius ir ryžtingus klausimus, ar jis/ji negalvoja apie savižudybę.** Yra mitas, jog klausimai apie savižudybę paskatina savižudybės ketinimus. Atvirkesčiai, tai padeda vaikui suprasti, kad jis gali kalbėti apie įvairius jausmus, kurie jam kyla. Tai taip pat padeda vaikui suprasti, kad juo yra domimasi ir jis rūpi kitiems žmonėms. Jūsų klausimai vaikui neturi jo išgąsdinti arba nuvertinti. Galite tiesiogiai paklausti vaiko, ar jis galvoja apie savižudybę. Galite pokalbį pradėti ir nuo netiesioginių klausimų:

- Ar tu kada nors galvoji, jog norėtum užmigti ir daugiau niekada neatsibusti?
- Kartais, kai žmonės jaučiasi liūdni, jie turi minčių sužaloti save arba nusižudyti. Ar tau kyla kada nors tokių minčių?
- Ar tau kartais kyla minčių, kad gyvenimas neturi prasmės?

Paskatinkite vaiką išsikalbėti. Padėkite jam išreikšti jausmus.

Žmogui, galvojančiam apie savižudybę, dažnai yra būdingas „juoda-balta“ mąstymas. Mąstymas taip pat tampa labai *rigidiškas* ir žmogus nemato kitų alternatyvų spręsti savo sunkumus. Padėkite vaikui pamatyti, kad yra ir kitų būdų tvarkytis su savo emociniu skausmu. Savižudybė – tai yra *pagalbos šauksmas*. Žmogus, galvojantis apie savižudybę, dažnai jaučiasi ambivalentiškai: tuo pačiu metu jis ir nori numirti, ir nori gyventi. Jūsų tikslas yra sustiprinti vaiko ar paauglio norą gyventi.

Jei jaučiate, kad jums yra sunku kalbėti su vaiku apie savižudybę arba vaikas su jumis atsisako kalbėtis, **ieškokite profesionalios pagalbos**. Galite kreiptis į tarnybas, kurios teikia pagalbą telefonu arba tiesiogiai. Būtinai pašalinkite iš namų priemones, kuriomis vaikas gali nusižudyti (pvz., ginklus), saugiai laikykite medikamentus, mažinkite vaiko priejimą prie alkoholio.

Jei vaikas turi labai aukštą riziką nusižudyti – turi parengęs konkretų planą, kaip nusižudyti, yra pasiruošęs priemonės (pvz., vaistų, nuodų, peiliukų, kt.) – **nepalikite jo vieno be priežiūros. Užtikrinkite jo saugumą** – atimkite iš vaiko savižudybės priemones. Stenkitės rasti su vaiku bendrą kalbą. Susisiekite su greitosios medicinos pagalbos tarnyba arba psichikos sveikatos specialistu. Nepraraskite budrumo ir tuomet, jog savižudybės rizika yra sumažėjusi. Nuolat teikite vaikui palaikymą.

Vienas iš svarbiausių vaikų ir paauglių savižudybių prevencijos veiksnių yra šilti, palaikantys santykiai su tėvais ar globėjais, tad jūsų santykiai su vaiku gali turėti labai svarbią reikšmę vaiko emocinei savijautai.