Ako znížiť riziko samovrážd u tínedžerov

Ilustrácia: Freepik.com

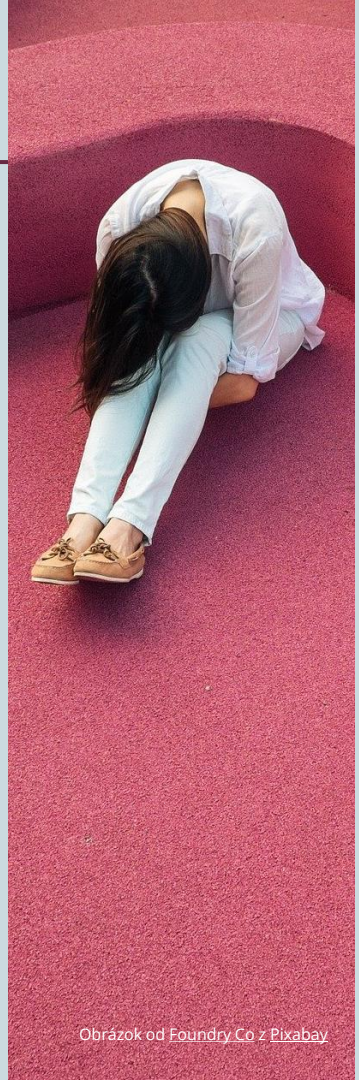
Spracované podľa:

Suicide | Loma Linda University Children’s Health. In: [cit. 05.02.2021]. Dostupné na internete: https://lluch.org/conditions/suicide

Riziko samovrážd u tínedžerov

podľa Loma Linda University Children's Health *(1. časť)*

- **Chlapci 4 x vyššia pravdepodobnosť úmrtia na samovraždy ako dievčatá**
- **Dievčatá častejší pokus o samovraždu, ako chlapci**
- **Dospievanie – veľké zmeny (telo, myšlienky, pocity...), pocity zmätku, stres, strach, tlak na úspech...**
- **Zvýšenie rizika – kombinácia s faktormi:**
  - **Zmeny v rodine – rozvod, odchod súrodenca, sťahovanie...**
  - **Problémy v škole**
  - **Rozchody**
- **Viac ohrození (rizikové faktory):**
  - **Psychické problémy alebo zneužívanie návykových látok**
  - **Impulzívne správanie**
  - **Šikanovanie, smrť rodiča a iné nepriaznivé životné udalosti**
  - **Rodinná anamnéza (samovraždy, duševné problémy, závislosti...)**
  - **Násilie v rodine vrátane zneužívania (fyzické, sexuálne, emocionálne, verbálne...)**
  - **Pokus o samovraždu v minulosti**
  - **Zbraň v domácnosti**
  - **Väzenie**
  - **Vystavenie sa samovražednému správaniu iných (rodina, rovesníci, masmédiá...)**



Obrázok od Foundry Co z Pixabay

Obrázok od Wokandapix z Pixabay

Riziko samovrážd u tínedžerov – varovné príznaky *(2. časť)*

Mnohé z varovných príznakov sú tiež príznakmi depresie

podľa Loma Linda University Children's Health

- **Zmeny v stravovacích a spánkových návykoch**
- **Strata záujmu o bežné činnosti**
- **Vyhýbanie sa (odstup) priateľom a rodinným príslušníkom**
- **Užívanie alkoholu a iných drog**
- **Zanedbanie osobného vzhľadu**
- **Zbytočné riskovanie (hazardovanie)**
- **Posadnutosť smrťou a umieraním**
- **Viac fyzických ťažkostí často spojených s emočnými problémami (bolesti brucha, hlavy, únava)**
- **Strata záujmu o školu a učenie**
- **Pocit nudy**
- **Problémy so sústredením sa**
- **Pocity, že chce zomrieť**
- **Nedostatočná odozva na pochvalu**
- **Ďalšie varovné signály: plánovanie, snahy, reči ako „chcem sa zabiť“, náznaky „už nebudem mať problém“, „ak by som tu nebol, chcem, aby si vedel, že...“, rozdávanie obľúbených vecí, náhla veselosť po depresii...**

Ako znížiť riziko samovrážd u tínedžerov *(3. časť)*

Vyhrážky samovraždou sú volania o pomoc!
Vyhlásenia, myšlienky, správanie, plány... je potrebné brať vážne.

podľa Loma Linda University Children's Health

Ako pomôcť predísť samovražde tínedžera

- **Udržiavajte otvorenú komunikáciu s ním aj jeho priateľmi**
- **Uchovajte lieky a zbrane mimo dosahu detí a dospievajúcich**
- **Ponúknite pomoc pri akýchkoľvek duševných problémoch a pri zneužívaní návykových látok**
- **Buďte oporou, počúvajte, snažte sa neprimerane nekritizovať a zostaňte v spojení**
- **Získajte seriózne informácie o samovraždách tínedžerov (literatúra, odborníci...)**
- **Poznajte varovné príznaky depresie:**
  - **Pocity smútku, beznádeje alebo osamelosti**
  - **Klesajúci výkon v škole**
  - **Strata záujmu o spoločenské a športové aktivity**
  - **Príliš málo alebo príliš veľa spánku**
  - **Zmeny hmotnosti alebo chuti do jedla**
  - **Nervozita, nepokoj, mrzutosť**

Tínedžeri môžu podniknúť tieto kroky, aby zabránili samovražde, ak sa u ich priateľa objavia varovné signály:

- **Berte správanie a slová svojho priateľa vážne**
- **Povzbudzujte ho, aby vyhľadal odbornú pomoc. Ak je to potrebné, choďte s ním**
- **Porozprávajte sa s dospelým, ktorému váš priateľ dôveruje**

Obrázok od Dawnyell Reese z Pixabay

Obrázok od Gerd Altmann z Pixabay

Ako znížiť riziko samovrážd u tínedžerov *(4. časť)*

podľa Loma Linda University Children's Health

Vyhrážky samovraždou sú volania o pomoc!

Vyhlásenia, myšlienky, správanie, plány... je potrebné brať vážne.

Takýto tínedžer by nemal zostať sám. Je tiež potrebné vyhľadať odborníka.

Ihneď zavolajte pomoc, ak váš dospievajúci:

- **Cíti extrémnu depresiu, strach, úzkosť alebo hnev voči sebe alebo iným**
- **Je v stave mimo kontroly**
- **Počuje hlasy, ktoré ostatní nepočujú**
- **Vidí veci, ktoré ostatní nevidia**
- **Nemôže spať alebo jesť 3 dni po sebe**
- **Vykazuje správanie, ktoré sa týka priateľov, rodiny alebo učiteľov, ktorí vyjadrujú znepokojenie nad týmto správaním a žiadajú vás, aby ste vyhľadali pomoc**
- **Ak má samovražedné myšlienky, plán samovraždy a prostriedky na jeho vykonanie volajte ihneď 112**

Ako znížiť riziko samovrážd u tínedžerov (záver)

(5. časť)

podľa Loma Linda University Children's Health

Kľúčové body:

- **Samovražda – keď si dospievajúci úmyselne spôsobí svoju vlastnú smrť**
- **Samovražedné myšlienky – keď dospievajúci myslí na to, že chce zomrieť**
- **Samovražedné správanie – keď sa dospievajúci sústredí na robenie vecí, ktoré spôsobia jeho vlastnú smrť**
- **Normálne vývojové zmeny v kombinácii so stresujúcimi životnými udalosťami môžu spôsobiť, že dospievajúci bude premýšľať o samovražde**
- **Mnohé z varovných príznakov samovraždy sú tiež príznakmi depresie**
- **Každý dospievajúci, ktorý vykazuje samovražedné správanie, by nemal zostať sám a mala by sa mu venovať neodkladná náležitá pozornosť**

Tipy, ktoré vám pomôžu čo najlepšie využiť návštevu poskytovateľa zdravotnej starostlivosti vášho dieťaťa:

- **Uvedomte si dôvody a cieľ (vaše očakávania) návštevy**
- **Pred návštevou si zapíšte vaše otázky**
- **Pri návšteve si zapíšte názov novej diagnózy a liekov, liečebné postupy alebo vyšetrenia. Zapíšte si aj nové pokyny, ktoré vám odborník pre vaše dieťa poskytne**
- **Zistite, prečo je predpísaný nový liek alebo liečba a ako pomôžu vášmu dieťaťu, tiež aké sú vedľajšie účinky**
- **Opýtajte sa, či je stav vášho dieťaťa možné liečiť aj inými spôsobmi**
- **Zistite, prečo sa odporúča konkrétne vyšetrenie alebo liečebný postup a čo by mohli znamenať výsledky**
- **Zistite, čo môžete očakávať, ak vaše dieťa nebude brať lieky, odmietne vyšetrenie alebo liečebný postup**
- **Ak má vaše dieťa dohodnuté ďalšie stretnutie, zapíšte si dátum, čas a účel tejto návštevy**
- **Spýtajte sa na možnosť kontaktu aj mimo dohodnutej návštevy, ak by nastal nejaký vážny problém**

Obrázok od Anastasia Gepp z Pixabay