Croatian / Hrvatski

Štiteći Svoje Dijete od Samoubojstva

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

Melissa Allen Heath
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents
Helping
Children

Roditelji mogu pomoći spriječiti samoubojstvo pazeći na znakove upozorenja

Budite osobito svjesni sljedečih promjena u ponašanju i u aktivnosti vašeg djeteta:

- •Napraveći napomene poput ‘Volio-Voljela bih da sam mrtav-mrtva’ ili ‘Želio-Željela bih da nisam se rodio/la’
- Povućeći se od aktivnosti ili izbjegavajući obitelj i prijatelji.
- Ponašajući drukćije, promjene u navike jeda i spavanja, radeći riskantne stvari koje uzrokuju ozlijede sebi ili drugima, i zloupotreba droga ili alkohola.Li ka bay lòt moun sa li gen (pa egzanp mont li oubyen valiz li) e li pale avèk yo komsi li p ap wè yo ankò.
- Dajući osobne stvari drugima i rekavši doviđenja ljudima kao da ih neće vidjeti opet.
- Bez očitog razloga, brzo promjene od tuge do sreće ili od sreće do tuge.
- Osječaji očaja nakon smrti voljene osobe, raskid s curom/dečkom, sukob s najboljim prijateljem, problema u školi, budući zadirkivan/a, tinejdžerska trudnoća, ili nakon veliko razočaranje.

Osiguravajte ga da ćeš raditi sve što je moguće da ga ustediš.

Roditelji mogu pomoći razgovarajući o samoubojstvu

Kolebljiva je tema. Većina roditelji se brine da će govoreći o samoubojstvu uveličati vjerojatnosti te odluke za njihovo dijete. Međutim, najveći dio suicidalne djece su već mislili o samoubojstvu. Razgovarajući ne ojača mogućnost. Ako primjetiš promjene u ponašanju i aktivnosti vašeg djeteta, postavljate pitanja. ‘Nedavno, se ne ponašaš poput sebe. Šta ima?’ ‘Suočiš se s izazovima, i brinim se o tebi i kako se osječaš.’

Roditelji mogu pomoći pitajući o samoubojstvu izravno

Ova pitanja su teško pitati, tako će možda biti na vaš korist da vježbate pitanja naglas prije nego što govoriš s vašim djetetom. ‘Dali se čini tebi da se neće stvari nikada poboljšati?’ ‘misliš li o samoubojstvu?’ ‘Jesi li suicidalan sada?’ Ako vaše dijete je mislilo o samoubojstvu, važno je pitati za informaciju.

‘Jesi li mislio/la o tome kako ćeš ozlijediti ili ubiti sebe?’ ‘Imaš li dostup _____(nečemu)?’ ‘odakle bi ti dobio/la _____(nešto)?’ (ispunite praznost s bilo kojim metodom su spomenuli, na primjer, tablete, pištol, itd.) ‘Jesi li mislio/la o tome kada ćeš ubiti sebe?’

Što detaljniji plan to ozbiljniji problem, i to hitnija potreba za profesionalnu pomoć. Pitajte za pomoć. Školin profesionalac u vezi mentalno zdravlje može vam pomoći. Duhovne i društvene vođe mogu također pružiti podršku. Niste sami.

Savjet za razgovaranje s svojim djetetom:

- Eliminirajte što god što bi odvlačio pažnje – kao televiz nor, mobitelni pozivi, ili razgovori s drugima.
- Držite mir u glasu i facialnim expresijama.
- Pitajte pitanja i slušajte tvome djetetu. Govorite lice u lice.
- Nemojte kontrolirati razgovor. Pustite vaše dijete da govori. Nemojte prekinuti, vikati, prijetiti, ili kritizirati.
- Ako postanete(vi ili vaše dijete postane) ljut, imajte pauzu, smirite se, te onda pokušajte opet.
- Fokusirajte na pružnju podršku. Nemojte postati ljut zbog ljutnja i očaja vašeg djeteta.
- Fokusirajte na sadašnjosti i budučnosti, a ne na prošlosti.

Ako vaše dijete ne želi govoriti s vama, osiguravajte ga da se brinite. Predložite vašem djetetu da govori s drugim odraslim osobom, kao savjetnik, duhovna vođa, ili drugi profesionalac.

Što raditi kad vaše dijete pokaže upozoreće znake samoubojstava:

- Ne pustite vaše dijete da bude sam.
- Objasnite ‘brinim se o tebi, i dobit ću nekoga tko će razumijeti tebe i pomoći tebi.’ Nemojte obečati da će ovo biti tajna. Nemojte kritizirati vaše dijete jer osjeti suicidalan. Osiguravajte ga da ćeš raditi sve što je moguće da ga ustediš.
- Dobite pomoć, dali je kroz 911 ili dovedeći vaše dijete najbližnoj bolnici.
- Odmaknite opasne stvari(osobito pištole i tablete) ili zaključi ih u sigurno mjesto.
- Osiguravajte ga ‘nisi sam/a’ ‘samoubojstvo nije opcija’ ‘dobit ću pomoć koju trebaš’.

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

Melissa Allen Heath
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents Helping Children