

The slide features a dark blue background. On the left side, there are several vertical stripes of varying shades of blue and white. A vertical line runs down the page, with several blue circles of different sizes positioned to its left. The largest circle is at the top, and the sizes decrease as they move down. The text is positioned to the right of these circles.

DESPRE SINUCIDERE.....

Consilier scolar

Roxana Giusca

Cand un tanar se sinucide toti sunt afectati. Membrii familiei, prietenii, colegii, vecinii si uneori chiar si cei care nu au cunoscut tanarul bine, experimenteaza **sentimente de durere, vina, confuzie, gandindu-se ca sinuciderea ar fi putut fi prevenita daca ar fi facut ceva diferit.**



Motivele care stau in spatele sinuciderii sau incercarii de a-si lua viata pot fi complexe. Desi sinuciderea este relativ rara printre copii, rata acesteia si incercarile de sinucidere cresc mult in timpul adolescentei.

Sinuciderea este cea de-a treia cauza de moarte pentru persoanele intre 14 si 24 de ani, depasita fiind doar de accidente si omucidere.



Sinuciderea este o formă ambivalentă de autopedepsire și heteropedepsire, în sensul că adolescentul în acest act își pedepsește părinții, știind că astfel îi distruge sufletește și, în același timp, se pedepsește pe sine pentru fapte de multe ori imaginare.



× Ideatia suicidală:

Aceasta descrie gânduri, fantezii, idei sau imagini legate de comiterea sinuciderii . Acest termen se referă și la gândirea suicidală.

Ideatie înseamnă **formarea și dezvoltarea de idei**. Pentru tineri gândurile de sinucidere pot varia de la **gânduri trecătoare până la alcatuirea unui plan pentru a pune capăt vieții lor**.



- Din acest motiv specialistii discuta despre **ideatia suicidala ca fiind pasiva sau activa.**
- Ideatia pasiva despre sinucidere include experimentarea unor idei vagi despre sinucidere. Sinuciderea este vazuta ca o cale posibila de a sfarsi durerea, dar de obicei nu se ia nicio actiune.
- Ideatia activa apare atunci cand un tanar experimenteaza ganduri persistente de sinucidere si continua sa se simta fara speranta. Cand ideatia este activa, tanarul incepe sa actioneze spre indeplinirea sinuciderii.



Suicidul la adolescența apare ca un comportament care depășește problemele individului, fiind adesea un indicator al unei suferințe sociale. Frecvent, suicidul survine în urma unei stări depresive neidentificate la adolescentul în plină schimbare.

Suicidul reprezintă pentru adolescent o ultimă tentativă de a recăpăta controlul, devenind soluția extremă de a pune capăt suferinței sale.



- × Sinuciderea în adolescență este un subiect continuu cercetat. Ratele sinuciderii sunt probabil subestimate. O problemă este dificultatea în a face distincția între sinucidere și ale cauze ale morții (supradoză de droguri, un accident de mașină sau orice accident fatal).



- De-a lungul adolescenței, incidența sinuciderii crește odată cu vârsta. Adolescenții prezintă o probabilitate mai ridicată de a dezvolta o psihopatologie, care este un factor de risc major al sinuciderii.
- Deși tentativele de sinucidere sunt mai des întâlnite în rândul fetelor, actul suicidar este mai comun băieților.



- **Tinerii sunt presati sa-si gaseasca locul in societate, sa aiba succese academice si sa fie responsabili.**
- **Tot acum apare si trezirea instinctelor sexuale, a cunoasterii de sine si nevoia de autonomie care frecvent intra in conflict cu regulile si asteptarile adultilor.**



× **Factorii care cresc riscul de sinucidere printre tineri cuprind:**

- **o tulburare psihologica**, in mod special depresia, tulburarea bipolară, consumul de alcool și droguri (de fapt aproape 90% dintre persoanele care mor prin sinucidere au o tulburare psihologica la momentul decesului)

- **sentimentul de stress**, iritabilitate sau agitație

- **sentimentul de esec**, lipsa de speranță și neimportanta care frecvent acompaniază depresia (de exemplu, un tânăr care nu reușește să aibă rezultate bune la școală, este copleșit de violență acasă sau care este izolat de colegi este predispus să experimenteze astfel de sentimente)



- Un tinar cu o sustinere adecvata a familiei, prietenilor, afiliere religioasa, grup social sau activitati extracurriculare poate avea o scapare in fata frustrarilor de zi cu zi. Insa multi tineri nu considera ca au aceasta capacitate si se simt deconectati si izolati de familie si prieteni. Acesti tineri au risc crescut de sinucidere.



SEMNE DE ALARMA:

- Sinuciderea printre tineri apare frecvent dupa un eveniment stresant in viata cum este un esec percept la scoala, despartirea de un iubit/a, decesul unei persoane apropiate, un divort sau un conflict familial major.



SEMNE DE ALARMA

- × - o incercare anterioara de sinucidere
 - **istoric familial de depresie sau sinucidere** (boli depresive cu o componenta genetica sau unii tineri predispusi sa suferie de depresie majora)
- × - abuz fizic sau sexual
 - **absenta sustinerii parentale si a colegilor**, sentimente de izolare sociala
 - homosexualitatea intr-o familie sau comunitate ostila.



- **Ce amenintari ar trebui luate in serios?**
Exemple de situatii posibil periculoase sau de urgenta cu un copil cuprind:
 - amenintarea ca va rani sau va ucide pe cineva
 - amenintarea ca se va rani sau se va sinucide
 - ameninta ca fuge de acasa
 - ameninta ca distruge proprietati.



× Psihiatrii sunt de acord ca este foarte dificil sa prezicem cu precizie comportamentul viitor al unui copil. Comportamentul anterior al unei persoane, totusi este unul dintre cei mai buni factori de predictie pentru comportamentul viitor. De exemplu un copil care a fost violent este mai predispus sa-si duca la sfarsit amenintarile.

×



✘ **Cand se asociaza un risc ridicat cu amenintarile facute de adolescenti?**

- comportamente violente sau agresive in trecutul copilului
- accesul la arme de foc sau albe, aducerea unei arme la scoala
- incercari de sinucidere sau amenintari in trecut, istoric de violenta in familie
- nu doreste sa-si accepte responsabilitatea sau da vina pe altii pentru propriile actiuni
- a experimentat recent umilire, rusine, pierdere sau respingere
- multiple amenintari, cruzimea fata de animale, piromanie
- implicarea in gasti sau culte
- modificari ale modelului de somn, neglijarea igienei proprii si a aspectului fizic
- acuze fizice precum, mialgii, migrene, oboseala
- note slabe la scoala, pierderea interesului pentru scoala
- se plinge frecvent de plictiseala.



UN TINAR CARE SE GANDESTE LA SINUCIDERE POATE:

- vorbi despre sinucidere sau moarte in general
- vorbi despre "a pleca departe"
- vorbi despre sentimente de abandon, vina, lipsa sperantei
- se izoleaza de familie si prieteni
- isi pierde dorinta de a lua parte la activitatile favorite
- are probleme in a se concentra si a gindi clar
- suferi modificari ale alimentatiei si a modelelor de somn
- avea comportament auto-distructiv (bea alcool, consuma droguri sau conduce cu viteza)
- se poate plinge ca este o persoana rea sic a se simte putred pe dinauntru
- da indicii verbale precum: "Nu am sa mai fiu o problema pentru tine mult timp, nimic nu mai conteaza, nu am sa te mai vad oricum."
- isi pune problemele in ordine, isi daruieste obiectele favorite, face curat in camera, arunca obiecte importante
- devine brusc vesel dupa o perioada de depresie
- are semne de psihoza - halucinatii sau ginduri bizare.



CATEVA MITURI GRESITE DESPRE PERSOANELE CARE SE SINUCID:

- ✘ - tinerii care ameninta ca se vor sinucide nu vorbesc serios, doar cauta mai multa atentie
 - intrebind un tanar daca se gandeste la sinucidere il va face chiar sa se gandeasca
 - cei care nu reusesc sa se sinucida de la prima incercare nu s-au gandit serios la asta de la inceput
 - cei care se sinucid sunt intotdeauna tristi si depresivi inainte sa o faca
 - tinerii care vor sa se sinucida se gandesc la asta inainte sa faca pasii
 - sinuciderea nu este atat de frecventa la tineri
 - un tanar cu un plan specific de sinucidere probabil nu-l va urma mai mult decat unul care doar se gandeste.



× **Ce sa spuneti unui adolescent suicidal?**

- **incurajati-l sa descrie ce simte**, de exemplu: "Nu aveam idee ca lucrurile merg atat de rau pentru tine, spune-mi ce se intampla."

- **intrebati tanarul daca un incident specific a condus la aceasta decizie**, de exemplu: "Ce s-a intamplat? Vreau sa stiu mai multe, poate fi de ajutor sa-mi vorbești."

- **fiti atenti sa nu oferiti sfaturi care pot fi percepute drept vorbe goale**, cum ar fi: "Ar trebui sa apreciezi tot de ai in viata" sau "Cred ca reactionezi exagerat"

- desi poate fi dificil, in acest punct **acceptati orice va poate spune tanarul**, fara a judeca verbalizand sau dezaproband sentimentele sale



- × - **intrebatii-l daca are un anumel plan de sinucidere**, cu cat este mai specific planul cu atat creste riscul
 - **cu compasiune spuneti tanarului**: "Nu vreau sa te ranesti singur si voi face totul posibil sa te opresc sa te sinucizi"
 - **punctati faptul ca sinuciderea nu este unica solutie**, de exemplu: "Stiu ca exista si alte optiuni care pot ajuta, as vrea cel putin sa le incerci"
 - **promiteti adolescentului ca sunteti langa el si ca veti trece peste asta impreuna**, de exemplu: "Nu esti singur, sunt aici sa te ajut sa intelegi ca imi dau seama cat de rele sunt lucrurile pentru tine".



× **Cum sa ajutati tinerii sa faca fata pierderii unui prieten prin sinucidere?**

×
Ce trebuie sa faceti daca o persoana cunoscuta a copilului dumneavoastra, un coleg sau prieten a incercat sau s-a sinucis? Mai intii **constientizati multiplele emotii ale copilului**. Unii tineri spun ca **se simt vinovati** - mai ales cei care ar fi putut interpreta actiunile si cuvintele prietenului mai bine. **Altii se simt furiosi** fata de persoana care s-a sinucis pentru egoismul sau sau spun ca **nu simt nici o emotie puternica**.



- Toate aceste reactii sunt adecvate; spuneti copilului ca nu exista bine sau rau in aceste sentimente.
- Cand o persoana incearca sa se sinucida si supravietuieste, oamenilor le poate fi frica sau se pot simti inconfortabil sa discute despre acest subiect cu individul. Trebuie sa reziste acestei tendinte, acesta este un moment cand persoana are nevoie sa se simta conectata cu altii.



○ Multumesc!

