

## Kako spriječiti mladenačka samoubojstva

Samoubojstva mladeži u dobi od 15 do 24 godine ozbiljan je problem u Kanadi. Adolescencija može biti razdoblje zbrke i stresa. Premda, većina mladog svijeta prebrodi ove godine bez težih problema, ipak ima i nekih koji se osjećaju tako bespomoćno i beznadežno da će posegnuti za vlastitim životom. Razlozi samoubojstva u mladim ljudima su različiti, no znakovi da postoji rizik su slijedeći:

- Ako su već jedanput ili više puta pokušavali počiniti samoubojstvo
- Jaka depresija. Promjene raspoloženja su normalna pojava u tinejdžera, ali znakovi koji ukazuju na jaču depresiju su: ako je netko već duže vremena deprimiran; ako je izgubio interes za svakodnevne aktivnosti, povlači se od prijatelja, nema energije i poticaja; gubi osjećaj za stvari u kojima je prethodno uživao; nezadovoljan je samim sobom, pokazuje nagle promjene tjelesne težine i pati od poremećaja spavanja.
- Srdito ponašanje, naglost i sklonost uništavanju, zlouporaba droga i alkohola.
- Ozbiljni obiteljski problemi kao naprimjer nasilje, iskorištavanje, premalo podrške ili previše zaštite i stege.
- Sukobi s obitelji i prijateljima. To je inače česta pojava u adolescenciji ali može postati ozbiljna stvar ako duže potraje.
- Ostali rizici mogu biti duševne bolesti kao što su teška depresija ili shizofrenija, dugotrajna nezaposlenost, tugovanje, seksualno spolno izrabljivanje, neuspjeh u školi, zabrinutost zbog seksualnosti. Mladi ljudi koji misle da su možda homoseksualci naprimjer, mogu se osjećati veoma osamljeni jer se o tome s nikim ne usude razgovarati. Mnogi su zbog svoje seksualnosti izvrgnuti ruglu i napadima.
- Neki se mladi ljudi osjećaju deprimirani i izgubljeni jer su prije dolaska u Kanadu proživjeli rat, progone i mučenja.

Rizici za samoubojstvo su mnogo manji ako osoba zna da ima nekoga koji joj može pružiti potrebnu podršku npr. roditelj, učitelj, bliski prijatelj ili socijalni radnik za mladež; ako se zna uhvatiti u koštac s problemima - mladoj osobi koja je snalažljiva i sposobna savladati stresove, bit će lakše riješavati i teže životne probleme; neobično je važno ako ima brižnu obitelj koja je spremna dati podršku. Stabilna obitelj s dobrim komunikacijama, pruža zdrav primjer i izvrsno vodstvo za mladež.

### Kako roditelji mogu spriječiti samoubojstva mladih ljudi?

- Izgradite dobre odnose s tinejdžerima. To možete postići ako provedete s njima dovoljno vremena, pozabavite se stvarima u kojima možete svi zajedno uživati, dajte im podršku ali ne dirajte njihovu privatnost. Ako su naprimjer uzrujani, pokažite razumjevanje ali prihvatite da vam možda ne žele ispričati sve potankosti svojih problema.
- Saslušajte pomno i shvatite što vam hoće reći. Mladi se ljudi često žale kako su roditelji brzi u davanju savjeta, ali se oglašavaju na njihovo mišljenje.

- Pružajte podršku u napetim situacijama kao što su raspadi obitelji, poteškoće s prijateljima, neprilike s policijom, važni ispiti, problemi i razočarenja u školi ili na poslu. (Ako je potrebno, školski pedagozi stoje na raspolaganju za savjetovanje mladima ljudima i njihovim roditeljima.)
- Zatražite pomoć ako vam se čini da mlada osoba pati od duševne bolesti. Mnoge duševne bolesti počinju u pubertetu. Ranijim otkrivanjem bolesti dajemo bolju šansu za liječenje.
- Samoubilačke prijetnje uzimajte za ozbiljno. Možda je to više vapaj za pomoć nego ozbiljna namjera. Ali ne uzimajte šanse.

Nekim je obiteljima i zajednicama teško razgovarati o problemima kao što su samoubojstvo ili neke druge poteškoće kroz koje su prolazili u prošlosti. Ali zadržavanjem ovakvih osjećanja u sebi, stvari se mogu samo pogoršati. Međutim, razgovor o ovim problemima s osobom koja je profesionalno obučena da pruži pomoć, može biti prvi korak za rješavanje bolnih problema.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.

This brochure can be reproduced as required.

[Materijal u ovoj brošuri je preradjena dokumentacija koja pripada NSW Multicultural Health Communication Service]

[Ova brošura može biti reprodukovana po potrebi]