

Rozhovor s redaktorkou Janou Švecovou nad tématem dětských sebevražd

Dochází často v České republice k dětským sebevraždám?

Bohužel ano. Podle zdravotnické statistiky jsme se ocitli na prvním místě v počtu dětských sebevražd v celé Evropské unii. Přitom udávaná čísla jsou zavádějící, protože mnohá úmrtí, která byla klasifikována jako nešťastná náhoda nebo úraz, byla ve skutečnosti sebevraždou aktivitou. Řada dětských pokusů o sebevraždu není ani hlášena, protože stav dětí nevyžaduje nutné ošetření. Do skupiny potenciálních sebevražděných dětí musíme zahrnout i sebepoškozující se děti, kde by křivka značně stoupla.

Zajímavá studie se objevila před 15ti lety v Austrálii, která si zakládala na liberální výchově dětí a vyhýbání se jakékoliv frustraci dítěte. Jenomže měla největší dětskou sebevražděnost na světě. Australské děti nebyly schopny se vyrovnat s neúspěchem, zklamáním a selháním. Nenaucily se řešit problémové situace. Ukázalo se, že určitá míra frustrace je vynikající tréninkovou formou na požadavky života.

Proč je téma dětských sebevražd tabu?

Možná se nejedná o tabuizované téma, ale o dětské sebevraždě se prostě nemluví a ani příliš nepřemýšlí. Proč? Každý rodič přece přemýšlí o svém dítěti v perspektivě blízké či vzdálenější budoucnosti. Úvahy o tom, že by milované a hýčkané dítě chtělo ukončit život se prostě nevejdou do schématu budování jeho příštího života.

Samotné rodiče by vás jistě překvapilo, že téměř každé dítě někdy o sebevraždě uvažovalo. Není třeba se děsit, v době zrání si uvědomuje svou smrtelnost a existenciální úvahy jsou vývojovou fází.

Dá se vůbec nějak tomuto aktu předejít?

Měli bychom se zaměřit na různé věkové kategorie. I devítileté děti mluví o tom, „že by bylo lepší tady nebýt“. Někdy se může jednat o reaktivní chování, pokud je to však dlouhodobější projev a dítě je vystaveno vnější problémové situaci, pak je pravděpodobné, že dítě prožívá stav deprese. A deprese v pokus o sebevraždu může vyústit. U dětí v pubertě se může jednat o projev vzdoru a zkoušení hranic. U dospívajících nám leccos může uniknout, protože vrcholí období egocentrické uzavřenosti, o jejímž obsahu se jen můžeme domnívat. Vzdorovitost vrcholí „je to přece můj život, tak si s ním můžu dělat, co chci.“

Jaké jsou varovné signály, kdy je třeba zbystrit?

Alarmujících signálů je celá řada, ale bohužel, některé si je možné dát do souvislosti, až když je pozdě. Měli bychom předcházet stavům deprese, které vedou k sebevražděnému a sebedestruktivnímu chování. Jak? Mluvit, scházet se. Ruku na srdce, kdy naposledy jste seděli jako rodina u společného stolu a mluvili o tom, jak jste se ten den měli?

Mezi další signály patří neúměrné uzavírání se do sebe, předcházející sebepoškozování, značné výkyvy nálad, experimentování s drogami a alkoholem.

Jen bych chtěla upozornit na mýty, které kolují kolem sebevražd. Jedním z nich je například „kdo o sebevraždě mluví, ten ji nespáchá“. Jenomže když o tom mluví, je to již obsahem jeho mysli.

Co patří mezi nejčastější příčiny?

Rozhodně je to vliv rodinného prostředí, konflikty s rodiči, ale i mezi rodiči, obviňování. Podstatné je prožívání školních neúspěchů, pocit selhání a zklamání rodičů. Důležitou roli hrají vrstevnické vztahy a počínající partnerské. Neopominutelným rizikem je pití alkoholu a užívání drog.

Samostatnou kapitolou jsou děti týrané a zneužívané. Ty se v průběhu života opakovaně pokoušely o sebevraždu, často je to jejich jedinou formou, jak upozornit na fakt, o kterém nesmějí otevřeně mluvit.

Jednoznačně jako rodinný terapeut vidím problém v nesoudržných a rozpadlých rodinách,

v narušených vzájemných vztazích. Ale i ty „úplné“ nejsou zárukou bezporuchového zázemí. Chybí řád a pravidla. Chybí úcta a láska. Chybí vzory, které znají míru věcí. Ale chybí také podpora rodinám, kterou by měl zajistit řád ve společnosti. Děti jsou obrazem rodiny a rodina je obrazem společnosti.

Je sebeobviňování rodičů na místě?

Terapeutická zkušenost je taková, že kde nalezneme téměř přehlednou souvislost mezi chováním rodiče a zoufalého stavu dítěte, které vyústí v jeho sebevraždu, tak takový rodič většinou podíl oprávněné viny odmítá. Odmítavé či na druhého svalující chování však nacházíme u člověka s poruchou osobnosti.

Rodič s normální osobností je schopen míru své domnělé i skutečné viny zreflektovat - „co měl, co neměl, co zanedbal“.

A pak je skupina rodičů, kteří mají pocit, že za sebevraždu svého dítěte jednoznačně mohou „měli jsme to vidět, měli jsme s ním ještě víc být, měli jsme se mu víc věnovat“. Potíž je, že pokud se dospívající dítě k podobnému sebedestruktivnímu kroku rozhodne, umí nasadit masku pohody a rodiče ukonejšit, že už vše zvládlo. Takový rodič pomoci ani nemohl, nedostal totiž žádnou šanci.

Je dobré s dětmi o sebevraždě mluvit?

Ano a důvodů je hned několik. Děti jsou se smrtí konfrontovány mnohem častěji a intenzivněji než jsme si ochotni připustit. Snažíme se jim nastavit báječný svět bez starostí a nastavit jim šalivou představu, že svět se točí kolem nich. Jenomže jednoho dne se jim domů nevrátí máma a najdou ji náhodou kamarádi oběšenou na kraji lesa. To ani nemůžeme nazvat pádem, to se rovná totálnímu propadu všeho, co bylo dosud budováno a otřese to všemi aspekty lidského života, jak dětského, tak dospělého. V každém ročníku dětských tříd najdeme nějaké osiřelé dítě.

V rámci společnosti jsme přestali se životem zacházet jako s nenahraditelným a neopakovatelným darem, jsme zavaleni televizními, filmovými a herními příběhy, kde jeden život „snadno a rychle“ nahradí jiný. Jaký dáváme příklad dětem?

S dětmi je třeba mluvit o tom, že k životu patří, že se člověk setká s neúspěchem, zklamáním, smutkem a bolestí. Ale ujistit je, že vždycky existuje nějaká možnost řešení, vždycky se najdou lidi, kteří jsou nablízku a můžou pomoci.

Za velmi ošemetné ovšem považuji mluvit otevřeně o sebevraždě mimo bezpečí vlastní rodiny, například ve skupině vrstevníků. Ze zkušeností v zahraničí víme, že děti se bohužel rády i v tomto směru nechávají inspirovat.

15.4.2015