

# Профилактика суицидов

## Будьте внимательнее друг к другу



Причины суицидов очень сложны и многочисленны. Желание совершить самоубийство, как правило, появляется у человека, который не видит выхода из сложившейся ситуации. Большинство людей, убивающих себя, страдают от депрессии, которая часто не диагностируется и не лечится. Другие психические болезни могут также способствовать суицидальному поведению.

Специалистами установлено, что существует прямая зависимость между самоубийством и потерей социального статуса. Для человека, находящегося в состоянии кризиса, принципиальными факторами является подавляющая важность неразрешимой проблемы и чувство беспомощности, безнадежности. Основной причиной подростковых самоубийств становится неразделенная любовь. При этом родители очень часто не замечают душевную травму ребенка или просто несерьезно относятся к его проблеме. Тогда подростки, излишне драматизируя ситуацию и не находя понимания окружающих, решаются на отчаянный шаг. Каждые 40 секунд на нашей планете кто-то лишает себя жизни, оставляя после себя душевные травмы в среднем у шести близких людей. Между тем, подчеркивают специалисты, самоубийство можно предотвратить, если быть внимательнее друг к другу. Если вы знаете кого-нибудь, кто собирается покончить жизнь самоубийством, или же вы подозреваете у этого человека склонность к суициду, то вы можете элементарно помочь ему сохранить жизнь, просто выслушайте его! Да, очень часто люди которые собираются покончить с собой думают, что они никому не нужны, у них нет выбора, и о них никто не заботится.

Что можно сделать для того, чтобы помочь детям, склонным к суициду. Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребенка.

Дети, которые хотят закончить жизнь самоубийством особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Если ребенок страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь плохой? Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?». Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося ребенка. Когда вы выслушиваете человека, то на психологическом уровне, вы выражаете свою заботу о нем, даете ему понять что вам не все равно, что происходит и что может случиться с ним.

Необходимо выяснить причину, которая тревожит ребенка. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?». Чем более разработан метод самоубийства, тем выше его риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный ребенок, не скрывая, дарит кому-то

свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать с поле зрения ребенка.

Не оставляйте ребенка одного. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Обратитесь за помощью к специалистам.

Чего не стоит делать: пробовать «сходу» решить проблемы страдающего человека; давать советы, о которых вас не просили; говорить о том, что чувства человека неправильные и малозначимые (например, говорить что это пустяки); рассказывать о собственных проблемах (такой ход может усилить пессимистический настрой).

**Суицид** – осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.

В последнее время растёт число детей и подростков, склонных к совершению суицидов.

Помочь им можно, только хорошо понимая причины, приводящие к пренебрежению жизнью.

Внутренние суицидальные проявления включают в себя:

- суицидальные мысли; фантазии на тему смерти («заснуть и не проснуться», «если бы со мной что-нибудь случилось, и я бы умер»);
- суицидальные замыслы: продумывание способов самоубийства, выбор его средств и времени;
- суицидальные намерения: к замыслу присоединяется волевой компонент, человек настраивает себя на действие.

К внешним формам суицидального поведения относятся:

- суицидальные попытки – целенаправленные акты поведения, направленные на лишение себя жизни, не закончившиеся смертью;
- завершённый суицид: действия заканчиваются гибелью человека.

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представления о смерти крайне неотчётливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

### **Признаки суицидального риска**

1. Признаки замышляемого суицида. К ним относятся: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетом катастрофы, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.

2. Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей; максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и чёрное.

3. Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье, плохие отношения с близкими в данный период, потеря дорогого человека, общественное отвержение, тяжёлое заболевание и т. д.

4. Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощённость физического или психического плана, необходимость и неумение преодолевать трудности.

Поведение подростков, указывающее на готовность к суициду.

- Тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъём, однако, с проявлением суеты, спешки.
- Затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных,
- Напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией.
- Депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжёл на подъём, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость.
- Выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчётливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью.
- Употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

#### **Внешние обстоятельства суицидального подростка**

о Неблагополучная семья: тяжёлый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей.

о Беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком.

о Неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость. Критичность к любым проявлениям подростка.

о Отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе.

о Серия неудач в учёбе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.

#### **Центр социального обслуживания населения**

По рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения принято считать 10 сентября каждого года Всемирным Днём предотвращения самоубийств. Целью Всемирного Дня предотвращения самоубийств в Республике Беларусь является уменьшение уровня суицидов среди населения.

Другое название этого явления - суицид. Слово «суицид» обычно произносится шепотом, оно не подходит для любой компании. Это явление до настоящего времени до конца не изучено. До сих пор учёные не пришли к однозначному выводу, что же толкает человека на самоубийство. Но большинство первое место отводят накапливающимся стрессам и как следствие их депрессии.

Очевидные признаки серьёзной депрессии: постоянное отсутствие хорошего настроения, пессимизм, безнадежность, отчаяние, тревожность, душевные страдания и внутренняя напряженность, невнимательность, проблемы со сном.

**Суицид** – следствие не одной неприятности, а многих. Вы ведь слышали выражение: “Последняя капля, которая переполнила чашу терпения”? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь

представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена. Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большею частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

Ведь суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях. Если родственник лишает себя жизни, то те, кто остаётся в живых, испытывает не только боль от разлуки, но сильные чувства вины, стыда, гнева и самообвинения. Они ставят перед собой вопросы: «Почему?», «Что я мог сделать, чтобы предотвратить это?». Каждый из оставшихся в живых, находясь во власти тревоги и горя, спрашивает: «Как я могу предстать теперь перед моими друзьями?», «Что они обо мне подумают?». Смерть от суицида приводит к большим трудностям тех, кто остаётся в живых. Суицидальный человек помещает свой психологический скелет в шкаф у оставшихся в живых близких.

В советские времена существовало убеждение, что суицид - явный признак психического заболевания. То есть каждый суицидент посмертно получал звание ненормального, а тех, кого удалось вытащить, пожизненно ставили на учет у психиатра (со всеми вытекающими последствиями).

Вообще размышления о самоубийстве - чаще всего признак не отсутствия, а если хотите, избытка ума (то самое "горе от ума", о котором не раз уже приходилось говорить).

Почти все люди в то или иное время думают о суициде. 80% людей признают, что они «играли» идеями о суициде.

Суицид никогда не бывает спонтанным - хоть иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние, или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие. Даже самые близкие люди. Нередко такого состояния человек не замечают (особенно если откровенно не хотят этого). И своеобразный тест на готовность к истинному суициду - размышления человека о смысле жизни. Поэтому в своего рода "группу риска" по суицидам составляют подростки и старики.

**Суицид** – основная причина смерти у сегодняшней молодежи.

Суицид является “убийцей № 2” молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если суицидологи правы, то тогда главным “убийцей” подростков является суицид.

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка.

### **Суицид можно предотвратить!**

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то больше покушаться на свою жизнь они никогда не будут.

Далеко не все подростковые самоубийства происходят от несчастной любви. Просто "юноша, обдумывающий житье" (или, соответственно, девушка) не нашел для себя ответа, каково его предназначение в этом мире, а принять ответ "жить для того, чтобы жить" ему еще очень трудно в силу подросткового максимализма. Да и основной процент самоубийств "из-за любви" происходит не потому, что подростку приспичило начать интимную жизнь или у него бушуют гормоны. Просто чаще всего детская влюбленность – не что иное, как отражение потребности быть нужным хоть кому-то: если уж не родителям, то Ему или Ей. И когда взаимности не возникает, нередко приходит ощущение, что **ВО ВСЕМ МИРЕ ТЫ НИКОМУ НЕ НУЖЕН**.

Старики же уходят из жизни, если вдруг понимают, что всю свою жизнь они прожили напрасно. Да, если пожилой человек уверен, что сделал на своем пути хоть что-то значимое (хотя бы для себя самого), тогда он начинает любить жизнь. А вот те, кто убеждается, что все их существование прошло впустую, могут пойти на суицид и в преклонном возрасте.

Самым частым психическим заболеванием зрелого возраста является депрессия. Депрессия зрелого возраста часто бывает сопряжена с самоубийством. Вместе с телесными изменениями происходят и психические перемены. Родители, которые раньше поддерживали своих детей, теперь становятся зависимыми от них. Дети навсегда покидают родительский дом. Уровень суицидов среди стареющих людей выше, чем в любом другом возрасте.

Потеря смысла жизни может выглядеть как угодно - все зависит от того, кто в чем видит этот смысл. Безденежье может толкнуть на роковой шаг того, для кого вся жизнь сводится к богатству; несчастная любовь может стать причиной суицида в том случае, если влюбленный не мыслит будущего без любимой; а женщина, убежденная, что ее предназначение - только в материнстве, может покончить с собой из-за обнаруженного бесплодия. Хотя, конечно, в любом из подобных случаев можно найти другой выход.

Основная часть суицидов - это не что иное, как попытка вести диалог: только, вот таким своеобразным и совершенно непригодным для этого методом.

Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть - а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь.

Это явление психиатры часто называют демонстративным суицидом.

Очень часто приходится сталкиваться с родительскими жалобами на "неуправляемость" детей и подростков: мол, на уроках шалит, разбил стекло, нахамил учительнице, избил товарища и т. д. Просят проверить, все ли у ребенка в порядке с психикой.

Начинают (это, конечно, самые "умные") давать ему успокоительные препараты. А на самом деле все гораздо проще: даже двух - трехлетний малыш, когда ему необходимо родительское внимание, может разбить чашку или написать в штаны. И тогда взрослые пусть отшлепают, пусть обругают – но зато и увидят, что у них есть ребенок! И как это ни страшно, иной раз детские и подростковые суициды

происходят по той же причине: ребенок уходит из жизни. С мыслью: мол, наконец-то вы обратите внимание на то, что я есть. Вернее, был...

Конечно, демонстративный суицид иногда проявляется и как способ своеобразного шантажа (чаще со стороны именно слабых людей, у которых просто нет других способов воздействия). Мол, "сделай то-то и то-то, или я застрелюсь, повешусь, брошусь под поезд..." И бич демонстративных самоубийц — случайность: случайно выстрелило ружье, случайно затянулась петля, случайно оказался скользким перрон...

А они-то хотели только попутать! Можно, конечно, добиться своего другими способами. Но беда практически всех суицидентов в том, что они точно также глухи к окружающим, как окружающие к ним.

### **КАК ПОМОЧЬ**

**ВЫСЛУШИВАЙТЕ** — «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

**ОБСУЖДАЙТЕ** — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом — большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к терапевту.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ** к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве.

Каждое шутовское упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать терапевта за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

**ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ** — обобщайте, проводите рефрейминг — «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...»,

«Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет? Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным.

Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

**ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР** проблем — признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны — узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.