

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Из опыта работы

Г. В. Мойжик,

педагог-психолог детского социального приюта Минского районного социально-педагогического центра

— Зачем я здесь? — Чтобы каждое мгновение творить этот мир.

Дипак Чопра

Кто не может взять лаской, тот не возьмёт и строгостью.

А. П. Чехов

В практике психологи сталкиваются с тремя типами суицидального поведения: демонстративный, скрытый и истинный суицид.

Основные мотивы суицидального поведения детей и подростков:

- переживание обиды, одиночества, отчуждённости и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделённое чувство, ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувство вины, стыда, оскорблённого самолюбия, самообвинения;
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Важно помнить, что говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом кричит о помощи и ставит в известность о своей боли других людей. Взрослым ни в коем случае нельзя это игнорировать. Взрослые на то и взрослые, чтобы защитить хрупкий детский мир, услышать ребёнка, понять его боль, оказать необходимую помощь и поддержку.

Родителям и педагогам на заметку.

Мифы и факты о суициде

Миф	Факт
Если человек говорит о самоубийстве, он просто хочет привлечь к себе внимание	Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом кричит о помощи и ставит людей в известность о своей боли
Настоящее самоубийство случается без предупреждения	Примерно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке
Склонность к самоубийству передаётся по наследству, значит, всё равно ничем не поможешь	Она не передаётся генетически. Человек лишь использует аутоагрессивные модели

	поведения, если они существуют в семье или значимом окружении
Те, кто кончает с собой, психически больны, значит, им нельзя помочь	Многие совершающие самоубийства не страдают никакими психическими заболеваниями
Разговоры о суициде могут способствовать его совершению. Лучше избегать этой темы	Разговор о самоубийстве не является его причиной, но может стать первым шагом к его предупреждению
Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повторится. Так что опасность позади, можно не заботиться об этом	Очень многие повторяют эти действия вновь и вновь и достигают желаемого результата
Покушающийся на самоубийство желает умереть, поэтому помочь ему нельзя. Это его дело	Подавляющее большинство суицидентов хотят избавиться от невыносимой душевной боли и не видят другого выхода, поэтому перед суицидальными действиями они часто обращаются за помощью. Иногда они прямо говорят о самоубийстве, а иногда говорят о невыносимом страдании, о бессмысленности жизни, о вине, о бессилии и т. п.
Все самоубийства импульсивны, их нельзя предвидеть и предупредить	Большинство суицидентов вынашивает свои планы, прямо или косвенно сообщая о них окружающим
Все самоубийцы — депрессивные люди, потому помочь им может только врач	Не все суициденты страдают депрессией. Самоубийство может быть совершено любым человеком, любого типа характера, с любыми наклонностями

Я никому не нужен. Зачем жить? Как важно каждому человеку, не говоря уже о ребёнке (подростке), чувствовать свою нужность, ценность, значимость, привязанность, принадлежность. Э. Фромм в книге «Искусство любить» подчёркивает, что «условием... здоровой жизни является некая форма связи и называет это связанностью с другими людьми: «Необходимость единства с другими живыми существами, связанности с ними — насущнейшая потребность, от её реализации зависит психическое здоровье человека».

Известный британский психотерапевт Д. Грэхэм говорит, что человек воспринимает любовь тремя способами — физически, эмоционально и интеллектуально. Если такие контакты отсутствуют, то соответствующая область психики ребёнка приостанавливается в развитии. Это объясняет инфантильное (детское, безответственное) поведение взрослого человека. Один из лучших способов помочь повзрослеть, стать зрелым — дать то тепло и понимание, которого человек был лишён в детстве, и таким образом предоставить возможность подрасти в безопасной среде. Тогда у человека появятся новые возможности проявления себя.

Э. Фромм писал: «Если я не могу творить жизнь, я могу разрушать её. Основной выбор для человека — создавать или разрушать, любить или ненавидеть. Стремление к разрушению неизбежно возрастает, когда стремление к творчеству не может быть удовлетворено. Однако удовлетворение потребности творить ведёт к счастью, а разрушение — к страданию, и более всего для самого разрушителя».

Часто подросток, действительно, не видит выхода из ситуации, либо видит выход в разрушении, в том числе саморазрушении. Он не верит в то, что ему можно помочь, хотя и косвенно просит об этом. Не верит в собственные силы, как бы на время теряет своё «Я». В психологической беседе психолог устанавливает дружеский контакт, основанный на доверительных, достаточно близких отношениях, что позволяет стимулировать подростка к раскрытию, откровенному проговариванию переживаний, выражению подавленных чувств. Использование арттерапевтических технологий способствует снятию напряжения, делает обстановку более безопасной для ребёнка и для общения, помогает проникнуть в тайные сферы личности. Анализируя с подростком прошлое, проживая настоящее, важно обозначить и его будущее, его перспективы — в деятельности, в отношениях, в определении своей самооценности, в поиске смыслов, переоценке жизненных ценностей, определении приоритетов. Такая работа содействует восстановлению способности подростка справляться со стрессовыми ситуациями, повышает его эмоциональную устойчивость, меняет искажённое восприятие жизни на адекватное, творческое.

Итогом работы психолога с подростком должно стать восстановление способности последнего к творческому приспособлению (термин гештальтпсихологии) — способности самому творить свою жизнь, осознать то, что жизнь — это самая большая ценность в этом мире. Поэтому никакие проблемы не стоят того, чтобы мы расплачивались за них своей жизнью. Главная задача — уметь этим даром пользоваться, творчески приспособиться к жизни. А ценить жизнь — это значит научиться ценить себя как единственного в мире индивидуума, уникального, неповторимого, ценного.

Подводя итог сказанному, хочется добавить: наша жизнь — это самый драгоценный дар, данный нам в распоряжение. И наша задача — не только умело пользоваться этим даром, но и научить этому наших детей. Научить их ценить себя, беречь себя, любить себя.

Список использованных источников

1. *Грэхэм, Д.* Как стать родителем самому себе / Д. Грэхэм. — М. : Класс, 1993.
2. *Михайлина, М. Ю.* Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях / М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова. — Волгоград : Учитель, 2009.
3. *Ромек, В. Г.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. — СПб. : Речь, 2004.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПСИХОЛОГА

Как можно помочь подростку, находящемуся в кризисном состоянии

1. Предоставьте подростку возможность выговориться. Внимательно выслушайте его, не оценивая, не возмущаясь, не иронизируя.

В состоянии душевного кризиса прежде всего необходим тот, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьёзность намерений и чувств человека.

Если он или она уже имеет конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если бы эти планы были расплывчаты и неопределёнными.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса.

Человек может испытывать серьёзные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве.

Опыт показывает, что такой вопрос редко наносит вред. Часто человек бывает рад возможности открыто поделиться своими проблемами.

Следующие вопросы помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска:

- Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?
- Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?
- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска. Чем подробнее разработан план, тем выше вероятность его осуществления.)

6. Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение.

Часто человек может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернётся к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после продуктивного разговора.

7. Поддерживайте собеседника, будьте настойчивы.

Человеку в состоянии душевного кризиса нужны чёткие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь даст ему необходимую

эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.

8. Оцените внутренние резервы подростка.

Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуться к стабильному состоянию. Следует принять во внимание и другие источники помощи: друзья, семья, врачи, священники, к которым можно обратиться.

9. Помощь должна быть конкретной.

Вы можете договориться о следующей встрече или о том, что вы обратитесь за помощью к третьему лицу. Нет ничего более подавляющего, чем ощущение безрезультативного разговора.

10. Обратитесь за помощью и консультацией.

Не пытайтесь сами справиться с проблемой. Обратитесь за помощью к врачу, другим компетентным лицам.

Приложение 2

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Признаки, свидетельствующие о том, что человек замыслил самоубийство

Словесные признаки.

Человек, готовящийся к самоубийству, часто говорит о своём душевном состоянии. Он или она может:

1. Прямо и явно говорить о смерти:
 - я собираюсь покончить с собой;
 - я не могу так жить.
2. Косвенно намекать о своём намерении:
 - я больше не буду ни для кого проблемой;
 - ничто больше не имеет значения;
 - тебе больше не придётся обо мне волноваться.
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки.

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде — есть слишком мало или слишком много;
 - во сне — спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде — стать очень неряшливым;
 - в поведении в школе — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
 - отстраниться от семьи, друзей;
 - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявлять признаки беспомощности, отчаяния.

Ситуационные признаки.

Человек, решившийся на самоубийство, может:

1. Быть социально изолированным (не иметь друзей или иметь только одного друга).
2. Жить в нестабильном окружении, например:
 - серьёзный кризис в семье — в отношениях с родителями или в отношениях родителей друг с другом;
 - алкоголизм — личная или семейная проблема.
3. Ощущать свою отверженность, стать жертвой насилия — физического, сексуального, эмоционального.
4. Ранее предпринимать попытки самоубийства.
5. Иметь склонность к самоубийству вследствие того, что самоубийство совершалось кем-то из друзей, знакомых, членов семьи.
6. Перенести серьёзную потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Быть очень критически настроенным по отношению к себе.