

Життя – найвища цінність людини

(виховна бесіда)

**Профілактика
суїцидальної поведінки
у молодіжному середовищі**

Степусишин С.Б. Життя – найвища цінність. Профілактика суїцидальної поведінки у молодіжному середовищі (виховна бесіда). – Тернопіль: Технічний коледж Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя, 2012. – 18с.

Рецензент: заступник директора з виховної роботи Технічного коледжу ТНТУ ім. І.Пулюя Мартин Г.М.

Затверджено на засіданні циклової комісії керівників груп.

Протокол №__ від «__» _____2012р.

Голова ЦК керівників груп _____С.В.Бурлакова

Розглянуто і схвалено методичною радою Технічного коледжу ТНТУ імені І.Пулюя.

Протокол №__ від «__» _____2012р.

Голова методичної ради _____ Я.Д. Шевчук.

Життя – найвища цінність людини

Профілактика суїцидальної поведінки у молодіжному середовищі

Мета: сприяти усвідомленню учнями особистих цінностей як основи життєвого самовизначення; формувати свідомий пошук та створення сенсу життя; визначити цінність людського життя через призму неповторності кожної людини.

Ч а с т о д л я т о г о , щ о б ж и т и ,
т р е б а б і л ь ш е м у ж н о с т і , ч и м щ о б п о м е р т и .

В . А л ь ф і е р і

У л ю д с ь к о г о ж и т т я н е м а є ц і н и , а л е м и
з а в ж д и ч и н и м о т а к , н е м о в і с н у є щ о с ь щ е
ц і н н і ш е .

А . д е С е н т - Е к з ю п е р і

“Усьому час – пора, і на все слухна хвилина під небом: час народитися і час померти, час садити і час посаджене виривати, час убивати і час лікувати, час руйнувати і час будувати. Час плакати і час сміятися, час сумувати і час танцювати, час розкидати каміння і час його збирати, час обіймати і час обіймів уникати. Час шукати і час губити, час збирати і час розкидати. Час дерти і час зашивати, час мовчати і час говорити. Час кохати і час ненавидіти, час на війну і час на мир!” (Книга Еклезіастова. 3. 1-8)

Однією з десяти Божих заповідей є: «Не вбивай!». Це заклик берегти своє життя і здоров'я, а також життя і здоров'я ближніх... Бог дав життя і лише він має право його забрати.

Чи замислювались ви над тим, наскільки безцінним є ваше життя? Наскільки дорогими ви є для близьких людей? Кажуть, що життя – це школа, де в якості уроків нам даються труднощі і випробування. Долаючи їх, ми стаємо мудрішими і сильнішими. Але цінність цих випробувань ми усвідомлюємо лише згодом.

Через святу Тайну Хрещення ми стаємо Божими дітьми і Божа благодать робить наше серце храмом Святого Духа. «Хіба ж не знаєте, що ваше тіло є храмом Святого Духа, який живе у вас? Його ви маєте від Бога, то ж уже не належите до самих себе. Ви бо куплені високою ціною! Тож прославляйте Бога у вашому тілі.» (1 Кор. 6, 19-20). Святий апостол Петро.

На жаль, багато людей не витримують іспитів життя. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щороку у світі близько мільйона людей покінчують життя самогубством, тобто одна людина кожні 40 секунд.

Згідно з результатами соціально-психологічних досліджень:

- **27,2 % дітей віком 10-17 років іноді втрачають бажання жити;**
- **17,8 % - вважають, що нікому немає до них справ;**
- **25,5 % - не завжди можуть розраховувати на допомогу близької людини;**
- **51,9 % - не стримуються в ситуації конфлікту**

Суїцид - винятково людський акт. Люди, що роблять акт суїциду, звичайно страждають від сильного щиросердечного болю й перебувають у стані стресу, а також почувають неможливість упоратися зі своїми проблемами. Вони часто страждають психічними хворобами, емоційними порушеннями, особливо депресією, і дивляться в майбутнє без надії.

Самовільний вихід із життя — це усвідомлений акт самоусунення з життя під впливом гострих психотравмуючих ситуацій, при яких власне життя як вища цінність втрачає сенс.

Історична довідка

У **християнстві** самогубство вважається гріхом, котрий неможливо спокутувати, за який карається у загробному царстві: смертний гріх – найважчий злочин. «Той, хто накладає на себе руки – віддає свою душу дияволу!» Тому, таких людей ховають не зі всіма, а окремо. І хрести їм не ставлять.

В **ісламі** суїцид також засуджується, але вважається, що мученики, які померли у ході джихаду, одразу потрапляють до Раю. Цим користуються численні шахіди — терористи-смертники, які таким чином не вважають себе грішниками. Так само в ісламі перевага віддається смерті перед нестерпним стражданням чи безчестю мусульманина.

В **індуїзмі** та **буддизмі** самогубство вважалося безглуздом, оскільки згідно з концепцією реінкарнації, у наступному житті самогубець повернувся б у ту ж саму ситуацію. Водночас самогубство, яке виконувалося як жертвоприношення богам або людиною похилого віку, яка залишила нащадка, схвалювалося.

У культурі багатьох народів світу самогубство не лише не засуджувалося, але й вважалося почесним чи навіть обов'язковим у деяких випадках. Наприклад, у японських самураїв практикувалося ритуальне самогубство сепуку. В Індії довгий час існувала традиція саті — самоспалення вдови після смерті чоловіка. Під час Другої світової війни набули поширення японські пілоти-смертники — камікадзе.

Правова строга

У багатьох державах доведення до самогубства карається законом. В українському законодавстві це питання розглядається в ст. 120 Кримінального кодексу України

Причини

Основні їх причини лежать у сфері соціальної, соціально-психологічній, що окреслює втрату соціальних зв'язків, депресію, фрустрацію, алкоголізм, наркоманію, невдачі у навчанні, конфлікти із родичами, однолітками, страх перед майбутнім, самотність, розчарування у коханні, втратою сенсу життя і професійних перспектив, хронічною відсутністю грошей і роботи тощо. Тому нинішні молоді громадяни, на відміну від старшого покоління, поставлені подвійно в екстремальні умови, вихід з яких може бути непередбачуваним і неконтрольованим.

Розвиток науково-технічного прогресу, **накопичення інформаційних ресурсів**, поява соціальних інновацій далеко не завжди йдуть паралельно із зростанням задоволеності життям, гармонією з довкіллям.

Не сприяють зниженню рівня самогубств такі супутники науково-технічного прогресу у суспільстві, як загроза економічних і технологічних катастроф, **екологічний дискомфорт** від надмірного скупчення людей у забруднених, неестетичних, гнітючих містах, інтенсифікація контактів, надмірні емоційні навантаження тих, хто прагне зробити кар'єру.

Внаслідок **економічних криз** часто людина відчуває себе повною невдахою, звинувачуючи у першу чергу не зовнішні обставини, а саму себе. У такій ситуації майбутнє видається їй невизначеним, а самогубство — єдиним способом виходу із скрути.

Інша група дослідників стверджує протилежне — **рівень життя і кількість самогубств не пов'язані між собою**. Красномовним прикладом тому може служити Швеція — одна з високорозвинених і багатих країн Європи, вона протягом 10 років є одним із лідерів за кількістю суїцидів.

Статистика стверджує, **коли суспільство змушене вирішувати проблему фізичного виживання в умовах кризи, то кількість самогубств різко зменшується**. В соціальній сфері простежуються схожі тенденції: чим вище соціальний статус, тим вище відсоток самогубств. Так, серед випускників Гарварду кількість самогубств значно вища, чим серед середньостатистичного населення.

Життєві реалії й наукові дослідження засвідчують тісний взаємозв'язок між наркоманією, алкоголізмом, депресією і суїцидальною поведінкою.

Отже, люди здійснюють самогубство у випадках:

- а/ коли не видно позитивних змін у вирішенні проблем;
- б/ якщо спроба справитися з проблемами завершилася невдачами;
- в/ при загостренні почуття безнадійності.

Чим допомогти?

1. Підбирайте ключі до розгадки суїциду.

Суїцидальна допомога полягає не тільки в турботі і участі друзів, але і в здатності розпізнати ознаки прийдешньої небезпеки.. Шукайте ознаки можливої небезпеки: суїцидальні погрози, попередні спроби самогубства, депресії, значні зміни поведінки або особи людини.

2. Прийміть суїцидента як особу. Допустіть можливість, що людина дійсно є суїцидальною особою. Не вважайте, що він не здатний і не зможе зважитися на самогубство.

3. Встановіть дбайливі взаємини.

4. Будьте уважним слухачем. Суїциденти особливо страждають від сильного відчуття відчуження

5. Не сперечайтесь. У жодному випадку не проявляйте агресію, якщо ви присутні при розмові про самогубство, і постарайтесь не виражати потрясіння тим, що почули. Вступаючи в дискусію з пригніченою людиною, ви можете не тільки програти суперечку, але і втратити її саму.

6. Ставте запитання.

Кращий спосіб втрутитися в кризу, це дбайливо поставити пряме питання: «Ти думаєш про самогубство?» Слід спокійно і дохідливо запитати про ситуацію, що турбує, наприклад: «З яких пір ви вважаєте своє життя таким безнадійним? Як ви думаєте, чому у вас з'явилися ці відчуття? Чи є у вас конкретні міркування про те, яким чином накласти на себе руки? Якщо ви раніше роздумували про самогубство, що вас зупиняло?» Ваша згода вислухати і обговорити те, чим хочуть поділитися з вами, буде великим полегшенням для людини, що зневірилася, яка відчуває страх, що ви його засудите.

7. Не пропонуйте невинуватих утіх.

8. Запропонуйте конструктивні підходи. Замість того, щоб говорити суїциденту: «Подумай, який біль принесе твоя смерть близьким», - попросіть

поміркувати про альтернативні рішення, які, можливо, ще не приходили йому в голову. Одне з найбільш важливих завдань профілактики суїцидів полягає в тому, щоб допомогти визначити джерело психічного дискомфорту. Це може бути важким, оскільки «живильним середовищем» суїциду є секретність. Найбільш відповідними питаннями для стимуляції дискусії можуть бути: «Що з вами трапилося за останній час? Коли ви відчули себе гірше? Що відбулося у вашому житті з тих пір, як виникли ці зміни? До кого з оточуючих вони мали відношення?» Людину, що зневірилася, необхідно запевнити, що вона може говорити про відчуття без утруднення, навіть про такі негативні емоції, як ненависть, гіркота або бажання помститися.

9. Вселяйте надію..

Надія допомагає людині вийти з полону думок про самогубство.

10. Не залишайте людину саму в ситуації високого суїцидального ризику. Залишайтеся з нею якомога довше або попросіть кого-небудь побути з нею, поки не мине криза або не прибуде допомога. Пам'ятаєте, що підтримка накладає на вас певну відповідальність.

11. Зверніться за допомогою до фахівців. Для тих, що відчувають суїцидальні тенденції, можливим помічником може виявитися священник, сімейні лікарі, психіатри.

12. Важливість збереження турботи і підтримки. Якщо критична ситуація і минула, то фахівці або сім'ї не можуть дозволити собі розслабитися. Найгірше може не бути позаду.

І, поза сумнівом, ситуація не вирішиться до тих пір, поки суїцидальна людина не адаптується до реалій життя.

І пам'ятайте: Життя Є! Допоможіть в це повірити близькій людині!

Коли людина залишається наодинці зі своєю проблемою, то проблема здається непомірно великою і нерозв'язною. Але якщо стримати її хоча б на кілька годин, то нерідко вдається зупинити намагання заподіяти собі смерть.

Своєчасним втручанням можна відвернути досить багато спроб самогубства. Ваша небайдужість може врятувати чиєсь життя.

У людей, які страждають на глибоку депресію, пригнічений настрій може зберігатись упродовж місяців, доводячи їх до повного знесилення. Душевний біль може стати нестерпним, загальний стан нагадує перебіг грипу з високою температурою (недаремно інколи фахівці називають депресію «застудою» мозку).

Не в змозі подолати страждання, хворий може виявляти невинуваті негативні емоції, роздратованість, агресивні реакції, може перебувати у повній апатії, відчувати застиглий жах і невинуватену тугу.

Людина здатна терпіти й миритися з депресією, поки вірить у зміни на краще. Проте, коли відчай наростає, здатність розуму стримувати поривання до самогубства поступово послаблюється.

Варіанти порад і пропозицій для тих, хто потерпає від суїцидальних думок

1. Втративши життя, нічого не вирішиш. Спробуй абстрагуватись від негараздів і подумки перенесись у майбутнє. Може, вдасться побачити для себе причину жити далі або з'явиться бажання якось пережити важкий етап, перетерпіти його заради щасливого майбутнього.
2. Дієвий спосіб боротися з тугою — ставити перед собою досяжні цілі і зрозуміти, що життя не обходиться без розчарувань.
3. У разі сильних емоційних переживань давай волю сльозам, як наодинці, так і у присутності інших людей. У цьому немає нічого страшного. З одного боку — спрацює механізм внутрішньої душевної розради, а з другого — цим можна подати сигнал про твоє важке становище, викликати співчуття і бажання зарадити твоєму горю.
4. Якщо ти втратив спокій через почуття глибокої провини, буде краще спробувати якнайшвидше виправити становище, аніж дати проблемі розростися. Ти вчиниш правильно, якщо розкажеш про все батькам або іншим людям, небайдужим до твоєї долі. Цікомо, що спочатку вони будуть прикро вражені, засмуться, будуть тебе лаяти: Але потім, скоріше за

все, почнуть думати тільки про те, як тобі допомогти, як врятувати тебе від подальшої біди.

5. У будь-якому разі, якщо ти занепокоєний і збентежений, краще не страждати на самоті. Поділись своїми переживаннями з людиною, якій довіряєш. Щира розмова може знизити емоційне напруження і допоможе подивитись на проблему з іншої точки зору. Зазвичай можна більш-менш заспокоїтись, коли хтось виявляє співчуття до нашого горя і болю. Буде корисно заздалегідь домовитися про екстрений зв'язок на випадок повернення думок про самогубство.
6. Поширеною помилкою є очікування, що інші самі здогадаються про твої страждання, почнуть тебе розпитувати і пропонувати допомогу. Але жодна людина не може бачити, що на серці в іншої, зокрема і в тебе, тому сам шукай потрібного контакту, відкрий своє серце тому, кому ти довіряєш і кому до снаги тобі допомогти. Тримати все у собі — те ж саме, що самому тягнути важкий тягар.
7. У виникненні або посиленні пригніченого стану нерідко винна занижена самооцінка. Якщо ти постійно чуєш принизливі вислови про себе й образи, можна почати сприймати себе нікчемною людиною, яка не варта поваги інших.

Але поміркуй, хіба хтось має право тебе оцінювати? Хоч би що думали про тебе інші, ти є унікальною особистістю. І якщо комусь щось у тобі не подобається, то це їхні проблеми, а не твої. Шукай спілкування з тими, хто ставиться до тебе по-доброму і з розумінням.

8. Почуття відчаю саме собою не пройде. Якщо відчуваєш напад глибокого смутку і нудьги, спробуй переключитись на щось інше, зайнятися якоюсь справою. Не можна сидіти, склавши руки. Якщо ти займаєшся тим, що у тебе добре виходить, то до тебе знову повертається почуття самоповаги, яке зазвичай зникає, коли загострюється депресія.
9. Корисно також займатися тим, що тішить тебе. Походи по магазинах і зроби самому собі або комусь із близьких та друзів приємний подарунок, пограй, приготуй свою улюблену страву, перечитай улюблену книжку, порозгадуй кросворди, помалюй, щось відремонтуй удома, покатайся на велосипеді тощо.
10. Настрій помітно покращиться, якщо їздити кудись ненадовго з якоюсь практичною метою.
11. Найкращими ліками від пригніченості є допомога іншим — тим, хто переживає важкий період у своєму житті. Співчуття чужій біді й намагання допомогти ділом здатне перекрити власний душевний біль, спонукає абстрагуватись від власних проблем і налаштуватись на конструктивні рішення.
12. Чимало фахівців сходиться на тому, що у критичному стані допомагає релігія. Навіть якщо серед твого близького оточення ти не знайдеш людину, гідну твоєї довіри, ти завжди можеш звернутись у щирій молитві до люблячого Небесного Батька, який ніколи не зрадить і повсякчас наготові вислухати тебе, виявити до тебе доброту та повагу. Дізнайся якомога більше про Всевишнього Бога, пізнай його чуйність, милосердя і батьківську любов, його бажання утішити тебе, підтримати у важку хвилину.
13. У жодному разі не вдавайся до спроби приховати або подолати свою депресію за допомогою наркотиків та алкоголю. Це пастка, в яку потрапляють ті, хто шукає легких шляхів розв'язання проблем. Адже після

тимчасової розради і відновлення життєвого тону насувається хвиля пригніченості і роздратованості.

Пропонується дати відповідь на питання анкети.

1. Чи замислювалися Ви над сенсом свого життя?

1. Постійно замислююся.
2. Часто замислююся.
3. Дуже рідко.
4. Ніколи не замислююся.

2. Що Ви думаєте про суїцид (самогубство) як соціальне явище:

1. Самогубство — це явище, що супроводжує кризовий стан суспільства.
2. Самогубство — це явище, якому підвладні люди з неврівноваженою психікою.
3. Самогубство — це явище, якого можна уникнути, якщо віднайти сенс життя.
4. Інше (напишіть)

3. На Вашу думку, самогубство в суспільстві — це:

1. Бажане явище.
2. Небажане явище, але допустиме в окремих випадках.
3. Взагалі не допустиме.

4. Які мотиви, на Вашу думку, спонукають молоду людину звести поррахунки з життям?

1. Конфлікти в колективі.
2. Нерозділене кохання.
3. Конфлікти з батьками.
4. Невдачі в навчанні або роботі.
5. Психічні розлади.
6. Невиліковна хвороба.
7. Релігійні переконання.
8. Нечисте сумління.
9. Незадоволеність своїм життям.
10. Наслідування інших.
11. Інше (напишіть)

5. Хто, на Ваш погляд, має найбільший вплив щодо запобігання самогубств у молодіжному середовищі?

1. Релігія, церква.
2. Сім'я, родичі.
3. Друзі.
4. Школа.

5. Лікарі.
6. Держава.
7. Допомога психолога.
8. Інше (напишіть)

6. Чи змінилося б Ваше ставлення до самогубства, яке було вчинене з причини невиліковної хвороби?

1. Так.
2. Ні.
3. Важко відповісти.

7. Чи часто торкаються педагоги проблеми самогубства?

1. Часто.
2. Досить часто.
3. Рідко.
4. Взагалі не торкаються.

9. Чи віра в Бога в змозі запобігти невваженим крокам у Вашому житті?

1. Так.
2. Ні.
3. Важко сказати

Якщо твій душевний стан дуже розбалансований і ти відчуваєш, що не в змозі адекватно оцінювати ситуацію, спробуй звернутися до фахівця: психолога, психотерапевта, навіть психіатра. Сьогодні існують служби анонімної допомоги людям у кризових моментах життя. Про них можна дізнатися за телефоном міськдовідки, написавши листа до газети або звернувшись до районного (міського, обласного) відділу у справах сім'ї та молоді.

«Золоті правила життя»

Виберіть із цього переліку:

10 таких яких Ви постійно дотримуєтесь і позначте їх знаком «+»,

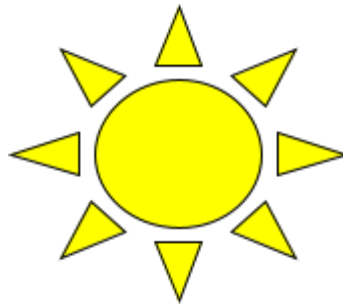
10 - з якими не зовсім згодні, позначте їх знаком «?»

10 - які вважаєте зайвими, позначте знаком «-».

- ☐ **Шануй кожну людину, бо в ній живе Христос.**
- ☐ **Думай добре про всіх - не думай зле ні про кого.**
- ☐ **Старайся навіть в найгіршому знайти щось доброго.**

- **Завжди говори зичливо про других, не говори зле про ближніх.**
- **Розмовляй з кожним мовою любові.**
- **Не підноси голосу.**
- **Пробачай все і всім.**
- **Завжди першим простягни руку до згоди.**
- **Роби завжди на користь ближнього.**
- **Чини добро кожному, прагнучи, щоб і тобі так робили.**
- **Не думай про те, що тобі хтось є винний, але що ти є винний іншим.**
- **Охоче спіши з порадою, допомогою, серцем.**
- **Працюй ретельно, бо з овочів твоєї праці користають інші, так як і ти користуєш з праці інших.**
- **Молись за всіх, навіть за недругів.**

Учням пропонується заповнити сонячні промені аргументами, які переконують, що життя – це цінність.



**Нехай кожній людині в житті світить сонце! Життя безмежно
щедра.**

**Кращий день - сьогоднішній. Будемо ж щасливі сьогодні!
Тут і зараз!**

Зразком для наслідування є албанка Бояджіу, широковідома, як Мати Тереза Калькуттська. Вона одержала Нобелівську премію 1979 року за своє неповторне людинолюбне життя. Вона опікувалася сотнями тисяч хворих. Кажуть, що Мати Тереза вилікувала 186 жертв прокази і 22 тисячі приречених на смерть злидарів; вона давала їжу 126 тисячам голодних і безпритульних людей в сімдесяти одній країні. Мати Тереза наголошувала: «Бідак — наш Господь»,

«У служінні найубогішим ми прямо служимо Богові». В чому секрет сили цієї дивовижної жінки? Вдумайтесь у ці її слова:

Життя - це можливість, використай її.

Життя - це радість, відчувай її.

Життя - це краса, дивуйся їй.

Життя - це насолода, скуштуй її.

Життя - це сон, розгадай його.

Життя - це виклик, зустрінь його.

Життя - це обов'язок, виконай його.
Життя - це скарб, цінуй його.
Життя - це гра, грай у неї.
Життя - це багатство, збережи його.
Життя - це любов, радій їй.
Життя - це таємниця, пізнай її.
Життя - це обіцянка, виконай її.
Життя - це скорбота, подолай її.
Життя - це гімн, заспівай його.
Життя - це боротьба, прийми її.
Життя - це драма, стань з нею віч на віч.
Життя - це пригода, віддайся їй.
Життя - це успіх, твори його.
Життя занадто цінне, не знищуй його.
Життя - це життя, захисти його.

Література

1. Танчин, І. З. Соціологія: навч. посібник / І. З. Танчин. — 3-е вид., перероб. і доп. — К. : Знання, 2008. —С. 351
2. Л. Шестопалова. Феномен самогубства в контексті захисту життя у вченнях світових релігій та праві. // Вісник НАВСУ. — 2002. -№ 3.
3. Проблема саморуйнуючої поведінки серед населення України_Пилягіна Г. Я., Винник М. І. // Новини медицини. — 2007. — № 215. — С. 10-11.