

Всесвітній день запобігання суїциду

Рекомендації батькам



Міжнародна дата, яка відзначається по всій планеті щорічно, починаючи з 2003 року, 10 вересня, з метою сприяння діяльності щодо запобігання самогубств у всьому світі

Станом на 2011 рік, за оцінками, один мільйон чоловік в рік помирає в результаті самогубства або "смерті кожні 40 секунд або близько 3000 кожен день." За даними ВООЗ, в середньому на кожне самогубство припадає 20 невдалих спроб самогубства, приблизно одне кожні три секунди. Самогубство є "найбільш поширеною причиною смерті серед людей у віці 15-24 років." Все більше людей помирають від самогубства, ніж від вбивств й війни; це 13-та ведуча причина смерті в усьому світі. За даними ВООЗ, самогубство припадає майже на половину всіх випадків насильницької смерті у світі. Брайан Мішара, президент IASP, зазначив, що "більше людей вбивають себе самі, ніж помирають у всіх війнах, терористичних актах та від міжособистісного насильства".

Суїцид - це глобальна і трагічна проблема для світової охорони здоров'я. По всій землі після рішення накласти на себе руки вмирає більше людей, ніж у результаті воєн і насильницьких убивств, разом узятих.

За поширеністю випадків суїциду попереду йдуть розвинені країни. Першість належить країнам Східної Європи.

Психологія самогубства це передусім психологія безнадійності. Чому діти? Тому, що, по-перше, діти дуже тонко відчувають батьківські складнощі; по-друге, у дітей завжди є свої особисті психологічні проблеми, які дорослим на тлі власних негараздів здаються дурниціями. Але дитяча душа не хоче і не може так вважати, і одного разу дитина не витримує тягара невирішених питань, які їй просто нікому поставити... Дуже важливе питання — як у голові зовсім молодій людині могла зародитися, дозріти й перерости в дію руйнівна думка?

Спробуємо розібратися в причинах дитячого суїциду. Почнімо з того, що суїцидальна поведінка — це не тільки крик про допомогу. Це якоюсь мірою відповідь на глибинні переживання людини, визнання своєї розгубленості перед тим, що для неї по-справжньому актуально і чого вона з тих або інших причин не має змоги дозволити (або так думає). Однією з основних причин трагедії є так званий дитячий романтизм. Це нещасна любов, страждання. Якщо фізично молодь у розвитку випереджає свій віковий стандарт, то психічно — відстає. Вона має дуже сильно розвинений рефлекс наслідування, наприклад, кумирів з екранів телевізорів і часто не тих, на кого варто бути схожим. Також у причинах дитячого суїциду дуже важливу роль відіграє значущість мікрогруп, конфлікт у них для дитини — уже трагедія. Помиляються ті, хто стверджує, що до суїциду схильні тільки діти з неблагополучних сімей. Давно помітили, що зводять рахунок із життям і зовні цілком благополучні діти із сімей середнього і навіть великого достатку. Хлопці та дівчата з неблагополучних сімей, як правило, мають вищу психологічну витривалість. Неподілена любов, вплив релігійних сект, побутова невлаштованість, відсутність тепла й розуміння з боку батьків, внутрішня спустошеність — усе це може стати причиною дитячої трагедії. Відчуття самотності — вельми часта причина суїцидальних спроб і завершених суїцидів у підлітків.

Можна виокремити деякі ознаки бажання накласти на себе руки, серед яких: проблеми зі сном, втрата апетиту, апатія; схильність до самотності й відчуження; різкі зміни у зовнішності та поведінці; зловживання алкоголем і наркотиками;

збуджений або агресивний стан; розмови про смерть, записки про самогубство, малюнки в чорному світлі, що відображають жорстокість, особливо спрямовану на себе; розкаяння; відчуття безнадійності, тривога, депресія, плач без причини; роздавання особистих речей; нездатність довго залишатися уважним; втрата інтересу до улюблених занять; самоїдство; несподіване погіршення успішності, невідвідуваність школи; членство в угрупованні або секті; ейфорія після депресії та інше.

На перше місце серед соціально-психологічних чинників самогубств висувається сімейна дезорганізація. Це: відсутність батька в ранньому дитинстві, недостатність материнської прихильності до дитини, відсутність батьківського авторитету, матріархальний стиль стосунків у сім'ї, гіперавторитарність батьків, тілесні покарання дитини. Суїцидальний вплив справляє й розпад сім'ї.

Високий рівень суїцидального ризику мають студенти та учні коледжів, старших класів школи (зокрема, це стосується здійснення нелетальних суїцидальних спроб та формування еквівалентних форм саморуйнуючої поведінки, насамперед наркотичної залежності), що найчастіше обумовлено психологічними проблемами батьків та неадекватними формами виховання дітей і підлітків, а також недостатністю профілактичної роботи серед молоді щодо суїцидологічних питань.

Результати досліджень свідчать, що найпоширенішими способами самогубства є: повішання, порізи вен передпліччя, падіння з висоти та потрапляння під транспорт. Для жінок більш характерним є медикаментозне отруєння (порізи вен передпліччя та падіння з висоти посідають друге місце). Використання більш життєнебезпечних способів самогубств (повішення, падіння з висоти, вогнепальні поранення, використання життєнебезпечних отруйних речовин) більш характерне для чоловіків та осіб старших вікових груп і свідчить про серйозність суїцидальних намірів. Серед застосовуваних способів суїцидальних спроб найпоширенішими є отруєння (ненаркотичні анальгетики, що особливо поширені серед підлітків; антигіпертензивні засоби; антидепресанти; нейролептики; барбітурати; транквілізатори) та самопошкодження (порізи вен передпліччя, кисті).

Рекомендуємо звернути увагу на негативні сімейні чинники, які впливають на суїцидальність підлітків і юнаків, то до їх числа належать: психічні відхилення у батьків, особливо афективні (депресії та інші душевні захворювання); зловживання алкоголем, наркоманія або інші види анти суспільної поведінки у сім'ї; сімейна історія суїцидів або суїцидальних спроб членів сім'ї; насилля у сім'ї (особливо фізичні і сексуальні); нестача уваги і турботи про дітей у сім'ї, погані стосунки між членами сім'ї і нездатність продуктивного обговорення сімейних проблем; часті лайки між батьками, постійне емоційне напруження і високий рівень агресивності у сім'ї; розлучення батьків, або їхня смерть; часті переїзди, зміна міста проживання сім'ї; надто низькі або високі очікування з боку батьків по відношенню до дітей; зайва авторитарність батьків; відсутність у батьків часу і недостатня увага до становища дітей, нездатність до виявлення прояву дитячого стресу і негативного впливу оточуючої дійсності.

Варто знати, що мотивами суїцидальної поведінки школяра можуть бути наступні: шкільні проблеми; втрата близької, коханої людини; ревності, любовні невдачі, сексуальний протест, вагітність; переживання, образи; самотність, відчуженість; неможливість бути зрозумілим, почутим; почуття провини, сорому, невдоволення собою; страх покарання, тортури; почуття помсти, протесту, загрози; бажання привернути до себе увагу, визвати співчуття; ухилення від наслідків поганого вчинку або складної життєвої ситуації.

Більшість суїцидальних підлітків (до 70% обмірковують і здійснюють суїцид впродовж 1-2 тижнів. Але підлітковому віку властива імпульсивність дій, тому іноді тривалість усіх трьох фаз може бути дуже короткою, не більше 1 години. Звичайно, що це вимагає від оточуючих, особливо від психологів і лікарів, оперативних дій у наданні адекватної допомоги таким підліткам.

Рекомендуємо звернути увагу на те, що в якості захисту проти суїцидальної поведінки учнівської молоді слід використати такі обставини: участь у громадській діяльності (спортивні змагання і події, клуби, товариства тощо); добрі, врівноважені стосунки з однолітками у навчальному закладі; хороші стосунки з вчителями та іншими дорослими; підтримка з боку близьких людей.

Захисні фактори сім'ї: розвинуті навички спілкування у сім'ї, добрі, сердечні, щирі стосунки між усіма членами сім'ї; підтримка підлітків та юнаків і дівчат з боку сім'ї.

Слід провести з дітьми та підлітками відверті розмови про те що:

1. Людина повинна мати активну життєву позицію, впевненість у тому, що вона сама відповідальна за свою долю, вірити в те, що все, що відбувається - це результат її вільного вибору. Якщо людина сприймає інших рівними собі, тобто їй не властиве почуття неповноцінності якщо вона реалістично сприймає оточуючих, їх ставлення до себе, то вона стає стійкою до різних ситуацій, депресії і більш гнучкою у подоланні стану психологічної кризи.
2. У підлітка, крім обов'язків, має бути ще й «віддушина» у житті - спорт, хобі тощо – все, що не дозволяє навалюватися чорним думкам.
3. Важливо також мати не одну мету у житті, а декілька - щоб несподівані перешкоди на шляху її досягнення не затягнули підлітка у тенета відчаю. Він повинен мати й інші «замінні» інтереси, на які можна переключатися за будь-яких життєвих невдач.
4. У попередженні підліткових суїцидів вирішальну роль відіграє ступінь довіри між підлітком і дорослим. У дитини має бути можливість поділитися з кимось із дорослих чи однолітків своїми проблемами, сумнівами, болями тощо тоді кризова ситуація не зайде у глухий кут і може бути подолана.

Якщо у підлітка немає довірливих стосунків з батьками, то у його оточенні має бути хоча б одна людина, з котрою можна було б поділитися своїми переживаннями.

Ще однією важливою умовою попередження суїциду є здатність дитини самостійно розв'язувати свої проблеми, а не обходити їх - цьому їх слід вчити змалку.

Варто запам'ятати:

Передсуд: Більшість самогубств здійснюється майже або зовсім без попередження.

Факт: Більшість людей подають попереджувальні сигнали про можливе самогубство – у формі безпосередніх висловів, фізичних, тілесних ознак, емоційних реакцій або поведінкових проявів. Вони повідомляють про можливість вибору самогубства як засобу позбавлення від болю, напружений, збереження контролю або компенсації втрати. При цьому дані сигнали часто виступають як волення про допомогу.

Передсуд: Не слід говорити про самогубство з людиною, котра схильна до нього, оскільки це може подати їй ідею про здійснення цієї дії.

Факт: Розмова про самогубство не породжує і не збільшує ризику його здійснення, а, навпаки, знижує його. Найкращий засіб виявлення суїцидальних намірів - пряме запитання про них. Відкрита розмова з вираженням щирого піклування і турботи щодо наявності у людини думок про самогубство є для неї джерелом полегшення, навіть одним із ключових моментів у відвертанні безпосередньої небезпеки самогубства. Обминання ж цієї теми у розмові може стати додатковою причиною для зведення рахунків із життям.

Передсуд: Якщо людина говорить про самогубство, то вона його не здійснює.

Факт: Люди, що зводять рахунки з життям, найчастіше перед цим прямо чи опосередковано дають знати кому-небудь про свої наміри. Це стосується чотирьох з п'яти суїцидентів. Тому, якщо до вас звернулася така людина, ніколи не відмовляйтеся від розмови з нею, відверніть її від цього усіма можливими засобами і, передусім, глибокою зацікавленістю у житті цієї людини.

Передсуд: Суїцидальні спроби, що не призводять до смерті, є лише формою поведінки, спрямованої на привертання уваги до суїцидента.

Факт: Суїцидальні форми поведінки або «демонстративні» дії деяких людей є крайнім, останнім закликком або проханням про допомогу, що посилається іншим. Надання допомоги у розв'язанні проблем, встановлення контакту є ефективним методом запобігання суїцидальної поведінки

Передсуд: Самогубець впевнено бажає померти.

Факт: Наміри більшості суїцидентів залишаються двоїстими аж до моменту наступу смерті. Вони залишаються відкритими для допомоги з боку інших, навіть якщо вона нав'язується їм. Більшість осіб із суїцидальними тенденціями шукають спосіб продовження життя.

Передсуд: Ті, хто покінчує із собою, психічно хворі.

Факт: Дійсно, наявність психічного захворювання є фактором високого ризику самогубства, проте переважаюча більшість суїцидентів не страждають ніякими психічними захворюваннями. Для них суїцидна ситуація тимчасова, з якої вони не вбачають іншого виходу, але такий завжди можна знайти.

Передсуд: Якщо людина одного разу здійснить суїцидальну спробу, то вона більше її не повторить.

Факт: Хоча більшість осіб, що скоюють суїцидальну спробу, звичайно не переходять до самогубства, однак значна частина з них повторюють ці спроби. Так, частота самогубств в осіб, котрі раніше скоїли суїцидальні спроби, у 40 разів вище, ніж в іншій частині населення.

Передсуд: Зловживання алкоголем і наркотиками немає відношення до самогубств.

Факт: Залежність від алкоголю і наркотиків є фактором ризику суїцидальної поведінки.

Передсуд: Самогубство є надзвичайно складним явищем, тому допомогти самогубцям можуть лише професіонали.

Факт: Дійсно, дослідження свідчать, що суїцид - складне явище, але розуміння і реагування на суїцидальну поведінку у конкретної людини не вимагає глибоких знань у галузі психології або медицини. Вимагається лише прояв уваги до того, що говорить людина, ПРИЙНЯТТЯ ЦЬОГО ВСЕРЙОЗ, надання підтримки і звернення за відповідною допомогою. Адже багато людей гинуть внаслідок самогубства лише тому, що їм не була запропонована або стала недоступною невідкладна перша допомога і підтримка.

Передсуд: Якщо людина має схильність до самогубства, то вона залишиться в неї назавжди.

Факт: Більшість суїцидальних кризових станів є минушими і усуваються при відповідній допомозі. Однак, якщо кризова ситуація триває, полегшення не настає, а допомога не надається, то зберігається ризик суїцидальної спроби. Після отримання професійної допомоги людина найчастіше за все здатна поновити своє звичайне життя і діяльність.

Передсуд: Самогубство - явище, що успадковується.

Факт: Наявність деякої генетичної основи не означає, що людині не можна надати реальної допомоги, адже мова йде про поведінку людини, котру важливо помітити, а після цього звернути на неї увагу лікарів або психологів.

Передсуд: Якщо не залишена записка, то не можна вважати самогубством те, що трапилося.

Факт: Лише четверта частина з усіх осіб, що скоїли самогубство, залишають записки.

Оточуючим слід долати в собі передсуду, пасивність, скутість поведінки, страх об здійснити, можливо, найгуманніший у своєму житті акт - врятувати найцінніше, що є у суїцидента - його життя. Такий вчинок буде сприяти повазі людини до самої себе як до справжнього гуманіста, котрий уверджує собою цінність життя іншої людини, її особистості, як вищої, божественної форми існування Всесвіту.

Суїцидологи зазначають, що абиякі несподівані або драматичні зміни, що впливають на поведінку підлітка чи юнака, абиякі – зміни в їх поведінці, словесні й емоційні ознаки слід сприймати всерйоз. До них відносяться: *втрата інтересу до звичних видів діяльності; раптове зниження успішності навчання; незвичне зниження активності, нездатність до вольових зусиль; погана поведінка у навчальному закладі; незрозумілі або такі, що часто повторюються зникнення з дому і прогули у школі; збільшення споживання тютюну, алкоголю або наркотиків; інциденти із залученням правоохоронних органів, участь у правопорушеннях.*

При прояві цих явищ слід звернути особливу увагу на підлітка або юнака чи дівчину.

Далі слід бути уважними до наступних поведінкових, словесних, емоційних, депресивних ознак суїцидальної загрози.

Поведінкові ознаки суїцидальної загрози: *будь-які раптові зміни у поведінці і настроях, особливо тих, що віддаляють від близьких людей; схильність до необачних і безрозсудних вчинків; надмірне споживання алкоголю чи таблеток; відвідування лікаря без очевидної необхідності; розлучення з дорогими речами або грошима; придбання засобів скоєння суїциду; підведення підсумків, приведення справ до порядку, приготування до уходу; нехтування зовнішнім виглядом.*

Словесні ознаки суїцидальної поведінки: *упевнення у безпорадності залежності від інших; повідомлення про конкретний план суїциду; подвійна оцінка значущих подій; розмови або жарти щодо бажання померти; повільна, маловиразна мова; висловлювання самозвинувачень.*

Ознаки депресії у дітей, що схильні до суїциду: *сумний настрій; втрата властивої дітям енергії; зовнішні прояви журби; порушення сну; і скарги; зміна апетиту або ваги; погіршення успішності навчання; зниження інтересу до навчання; страх невдачі; почуття неповноцінності; самообман - негативна самооцінка; почуття «заслуженого» відторгнення; помітне зниження настрою при найменших невдачах; надмірна самокритичність; зниження рівня соціалізації; агресивна поведінка.*

Депресивні прояви підлітків із суїцидальною поведінкою: *сумний настрій; почуття туги, нудьги, втоми; порушення сну непосидючість, неспокійність; фіксація уваги на дрібницях; надмірна емоційність; замкненість, скупість; розсіяна увага; агресивна поведінка; неслухняність; схильність до бунту; зловживання алкоголем або наркотиками; погана успішність навчання; прогули у школі.*

Слід звернути увагу батьків на такі моменти у поведінці та висловлюваннях підлітків, схильних до кризових ситуацій і суїцидальних спроб: *скарги на відсутність сенсу життя: «Навіщо мені жити?», «Який сенс в тому, що я живу?»; висловлювання дитини: «Мені усе надоїло!», «Не хочу нікого бачити, не хочу нічим займатися!»; скарги на дурні передчуття: «Я відчуваю, що скоро помру!»; підвищений, стабільний інтерес до питань смерті, загробного життя, до похоронних ритуалів; словесні*

натяки на смерть, що наближується: «Потерпіть, недовго Вам залишилося мучитися!», «Ви ще пожалієте, але буде пізно!»; наведення особливого порядку у своїй кімнаті, серед своїх особистих речей, роздача деяких речей товаришам, остаточне з'ясування стосунків; раптовий, без видимих причин наступ спокою, смиренного стану після стресу або тривалого стану депресії; темні приготування до чогось, що дитина відмовляється пояснювати; тривалий стан внутрішньої зосередженості, що не було раніше для дитини характерним, відсутність бажання спілкуватися з друзями, родичами, ходити в гості, грати, вести активний спосіб життя.

Стратегічними напрямками батьківської допомоги дітям із суїцидальним ризиком є покращення взаємостосунків у сім'ї, підвищення самооцінки, самоповаги дитини, а також заходи з покращення міжособистісного спілкування у сім'ї .

Для підвищення самооцінки доцільно користуватися наступними заходами: *завжди підкреслюйте все добре й успішне, що властиве вашій дитині. Це підвищує впевненість у собі, зміцнює віру у майбутнє, покращує її стан; не чинить тиск на підлітка, не висувайте надмірних вимог у навчанні, житті тощо; демонструйте дитині справжню любов до неї, а не тільки слова, щоб вона відчула, що її дійсно люблять; приймайте, любіть своїх дітей такими, якими вони є - не за гарну поведінку та успіхи, а тому, що вони ваші діти, ваша кров, ваші гени, майже ви самі; підтримуйте самостійні прагнення своєї дитини не захоплюйтесь її оцінюванням, не судіть її, знайте, що шлях до підвищення самооцінки проходить через самостійність і власну успішну діяльність дитини; слід тактовно і розумно підтримувати усі починання своєї дитини, які ведуть до підвищення самооцінки, особистісного зростання, фізичного розвитку, успішності власної діяльності і життєдіяльності: майте на увазі, що підліток рано чи пізно має стати незалежним від своєї сім'ї й однолітків, налагодити стосунки із протилежною статтю, підготувати себе до самостійного життя і праці, виробити власну життєву позицію.*

У випадку, коли ваші діти виявляють суїцидальні тенденції або відчай, слід поводитися наступним чином :

1. Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щирю, чесну людину, якій можна довіряти.
2. Дитина має відчувати себе на рівних з вами, як з другом, що дозволить встановити з донькою або сином довірливі, чесні стосунки, кінець кінцем - довірити вам усю правду, те, що на умі у дитини.
3. Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире переживання, турбота про дитину.
4. Майте справу з людиною, а не з «проблемою», говоріть з дитиною на рівних, не припускайтеся діяти як вчитель або експерт, чи розв'язувати кризу прямолінійно, що може відштовхнути дитину.
5. Зосередьте свою увагу на почуттях дитини, на тому, що замовчується нею, дозвольте їй вилити вам душу.
6. Не думайте, що вам слід говорити кожного разу, коли виникає пауза у розмові з дитиною, використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині.
7. Виявляйте щирю участь і інтерес до дитини, не удавайтеся до допиту з пристрастю, задавайте прості, щирі запитання («Що трапилось?», «Що відбулося?»), які будуть для дитини менше загрозливими, аніж складні запитання.
8. Спрямовуйте розмову у бік душевного болю, а не від нього, адже ваш син або донька саме вам, а не чужим людям може повідомити про і особистісні, хворобливі речі.
9. Намагайтеся побачити кризову ситуацію очами своєї дитини, приймайте її бік, а не бік інших людей, котрі можуть спричинити їй біль, або котрим вона може зробити боляче.
10. Надайте сину або доньці можливість знайти свої власні відповіді, навіть тоді, якщо ви вважаєте, що знаєте вихід із кризової ситуації.
11. Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути зі своєю дитиною, що страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує.

Дитина у стані горя, в ситуації безвихіддя може примусити вас відчувати себе безпорадними і глупими, але вам, на щастя, найчастіше і не слід виробляти будь-які певні рішення, негайно змінити життя, або навіть рятувати її - ваш син або донька врятуються самі і врятують своє життя, слід тільки довіряти їм.

У випадку, якщо існує реальний суїцидальний ризик, або вже відбулася спроба, то батькам раджу наступне: *першим кроком у запобіганні самогубства завжди буває встановлення довірливого спілкування; батькам слід подолати ситуацію, коли необхідність бесіди з дитиною про її суїцидальну спробу загострює їх власні психологічні конфлікти., або виявляє існуючі проблеми. Слід і в цій ситуації віддавати перевагу бажанню поговорити з сином або донькою і водночас - долати страх перед цією бесідою, щоб обов'язково відбулося спілкування й обговорення проблеми; діти у стані суїцидальної кризи стають надто чутливими, особливо до того, як говориться те, що говориться дорослими; тому не можна виливати на дитину несвідому чи свідому агресію; іноді корисною стає невербальна комунікація - жести, доторкання тощо; якщо батьки відчувають, що дитина начебто відвертає їх допомогу, їм слід пам'ятати, що вона водночас і бажає, і не хоче її; тому для досягнення позитивного результату у діалозі необхідні м'якість і наполегливість, терпіння і максимальний прояв співчуття і любові.*

Рекомендуємо у випадку виникнення ознак суїцидальної поведінки в учнів здійснювати наступні види допомоги: *підбирайте ключі до розгадки суїциду; приймайте суїцидента як особистість; налагодьте турботливі стосунки; не сперечайтесь; запитуйте; не пропонуйте невиправданих утіх; пропонуйте конструктивні підходи; вселяйте надію; оцініть міру ризику самогубства; не залишайте людину одну у випадку високого суїцидального ризику; зверніться за допомогою до спеціалістів; важливо якомога довше зберігати турботу і підтримку учня; використовуйте засоби піднесення цінності особистості дитини, її життя.*

Джерела:

1. <https://www.dilovamova.com/index.php?page=10&holiday=202>
2. <http://oleksandrivka.school.org.ua/news/20-22-55-21-05-2018/>
3. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%D0%B9_%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C_%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D0%B1%D1%96%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D1%83%D0%B1%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%D0%BC