

Автор: М. Грачева, психолог центра дружественного подросткам «Гармония»



Всемирная организация здравоохранения при поддержке Международной ассоциации ежегодно **10 сентября проводит Всемирный день предотвращения самоубийств.** Девизом этого дня здоровья стали слова «Подарить надежду благодаря действию». Этот девиз служит мощным призывом к принятию мер и напоминанием о том, что существует альтернатива самоубийству и что своими действиями мы способны вселить надежду и активизировать наши усилия по его предотвращению.

Самоубийство (суицид) — это преднамеренное прекращение собственной жизни, как правило, самостоятельное и добровольное. В настоящее время, по данным ВОЗ, ежегодная общая цифра самоубийств в мире приближается к миллиону. Гибель по причине суицидов – это глобальная проблема всего человечества и одна из причин смертности среди молодежи. Наиболее опасный для суицида возраст – 15-29 лет.

Поэтому целью этого Всемирного дня здоровья является повышение осведомленности о самоубийствах, их причинах и способах помощи в критических ситуациях.

Пусковой фактор суицида - неблагоприятные жизненные факторы

Многочисленные исследования показывают, что суицидальное поведение – результат сложного взаимодействия различного рода неблагоприятных для человека факторов. Пусковым механизмом при этом могут быть социально-психологические проблемы (одиночество, нарушенные детско-родительские и партнерские отношения, сложные взаимоотношения с коллегами), тяжелые кризисные ситуации (смерть близких, финансовые затруднения, потеря работы, значительное снижение социального статуса), хронические проблемы со здоровьем (онкологические заболевания, ВИЧ-инфекция) и другие.

Причиной суицидов могут быть также психические расстройства. Наиболее частыми из

них являются депрессия (в 45-70% случаев), зависимость от алкоголя и наркотиков (примерно в 10-22% случаев), а также расстройства личности и другие.

При этом у человека на фоне физических и эмоциональных перегрузок снижается сопротивляемость к стрессовым воздействиям и эмоциональным нагрузкам, что в совокупности со слабостью психологической защиты личности приводит к снижению или утрате ценности жизни.

Некоторые особенности личности повышают риск суицида

Риск совершения суицида связан также с особенностями личности человека, такими как бескомпромиссность, максимализм, демонстративность, повышенная внушаемость, выраженное чувство вины, неадекватная самооценка (слишком высокая, слишком низкая или нестабильная). Также суицид, как способ решения проблем, выбирают психастеничные личности, люди с инфантильными установками и требованиями в отношениях.

Цели и мотивы самоубийства весьма разнообразны. Обычно, они связаны как с попыткой повлиять на социальное окружение (родственники, коллеги), так и с возможностью избавиться от страдания, страха и других тяжёлых переживаний.

Наше правильное поведение может помочь человеку отказаться от суицида

Каждое самоубийство – это, несомненно, трагедия для семьи и окружающих. Многие самоубийства совершаются импульсивно (внезапно), но иногда лица, склонные к суициду, открыто предупреждают о своих намерениях, поэтому к таким угрозам надо относиться серьёзно.

Желание умереть по своей психологической сущности является противоречивым: часть личности все-таки хочет жить, а другая часть стремится уйти в небытие. Поэтому помощь, поддержка, хорошее отношение и просто доброе слово могут вывести человека из этого состояния.

Следует понимать, что люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами, смотрят в будущее без надежды. Поэтому близким людям (родственникам, коллегам, друзьям) при подозрении на попытку суицида нельзя выпускать человека из поля зрения в трудовом коллективе, школе, семье и постараться, насколько возможно, оградить человека от стрессов, вселить надежду на возвращение к нормальной жизни.

Нужно также помочь ему обратиться за помощью к врачу-психотерапевту или психологу для коррекции психоэмоционального состояния или проведения специализированного лечения.

Многочисленные факты свидетельствуют о том, что квалифицированная помощь лицам с депрессией и зависимостью от алкоголя и наркотиков, своевременное обращение к специалисту в кризисных ситуациях значительно снижают риск самоубийств.

Признаки, говорящие о возможной готовности к суициду.

Существует ряд косвенных признаков, которые сигнализируют о возможной готовности к суициду:

- снижение настроения (грусть, тоска, молчаливость);
- отсутствие интереса к обычным для данного человека занятиям (много времени проводит в постели, ничем не интересуется, избегает общения);
- снижение самооценки и потеря уверенности в себе;
- чрезмерное чувство вины, нарушение сна, потеря аппетита или переедание;
- употребление алкоголя, наркотических и психотропных веществ;
- рассуждения об утрате смысла жизни и намёки или высказывания о намерении покончить с собой.

Профилактика суицида

Профилактика суицида включает в себя целый комплекс мероприятий – от правильного

воспитания и формирования отрицательного отношения к самоубийству до своевременного выявления психических заболеваний и поддержки психически здоровых людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Суициды: мифы и правда

- **Миф 1-ый:** мысли о самоубийстве бывают только у людей с психическими отклонениями. Реальность: присутствие мыслей о самоубийстве означает, что человек глубоко несчастен, и это далеко не всегда является показателем душевного заболевания. У многих людей, страдающих от какого-либо психического расстройства, наоборот, не бывает таких желаний, и, соответственно, далеко не у всех тех, кто решается на такой шаг, есть психическое заболевание.

- **2-ому мифу** подвержены не только обыватели, но даже врачи, а именно: нельзя обсуждать вопрос самоубийства, потому что разговор может поощрить человека это сделать. На самом деле, все мы знаем, что суицид как акт свободной воли человека, активно осуждается социумом практически во всём мире (исключая некоторые восточные страны), и часто люди, которых одолевают суицидальные мысли, просто не знают, с кем об этом можно поговорить, чтобы не столкнуться с осуждением. А вот откровенный разговор на эту тему может раскрыть перед человеком другие жизненные перспективы и даст время передумать. У опытных психотерапевтов даже есть такой приём в работе со склонными к суициду пациентами: в конце каждой встречи брать с пациента устное обещание, что к следующему сеансу тот не покончит с собой. Звучит странно, но это работает!

- **3-ий и очень распространённый миф** звучит так: если кто-то хочет покончить с собой, то никто и ничто не сможет этому помешать. Однако данные исследований четко показывают, что многие самоубийства и их попытки можно было предотвратить. Главное – вовремя распознать, что человек находится на грани, и вот это действительно порой бывает непросто. Мы часто слышим от близких суицидента что-то в духе «Он был таким весёлым, не могу поверить, что он это сделал» или «У неё в жизни всё было просто прекрасно, она никогда ни на что не жаловалась, и вот». Если вы всё же улавливаете некий критический в жизни человека момент, его плохое самочувствие, «последнее издыхание», важно вовлечь его в разговор, чтобы выиграть время и дожидаться, когда деструктивный импульс уйдёт на второй план и сойдёт на нет, а также ограничить доступ к средствам самоубийства, быть рядом с уязвимым человеком, замотивировать на посещение специалистов в области психического здоровья.

- **Миф 4-й:** если у кого-то появляются суицидальные мысли, этот человек будет им подвержен всю жизнь. Это не так. Угроза самоубийства, как правило, возникает в связи с какой-то определенной жизненной ситуацией и долго не длится. Суицидальные мысли могут периодически возникать снова, но это не означает, что так будет всегда. Тот, кто когда-то подумывал о самоубийстве и даже пытался это сделать, может впоследствии навсегда отказаться от этих мыслей.

- **В 5-ом мифе** говорится о том, что человек с суицидальными мыслями непременно хочет умереть, но, как ни парадоксально, всё совсем наоборот: те, кто

задумываются о самоубийстве, зачастую страдают перепадами настроения, их разрывают страдания, тягостные мысли, робкие надежды, вера, а желание жить и бороться противостоит желанию всё прекратить немедленно. Проще говоря, человек одинаково сильно хочет и жить, и умереть. Кто-то действительно может поддаться изначальному импульсу, и после, если человеку посчастливится остаться в живых, тот нередко жалеет о своей попытке. Именно поэтому в этом вопросе так важна вовремя полученная эмоциональная поддержка, а также ограничение доступа к средствам суицида.

- Считается, что большинство самоубийств происходит внезапно, без каких-либо тревожных сигналов - и **это 6-ой миф**. Но большинству самоубийств как раз предшествуют тревожные сигналы, которые проявляются или в словах, или в поведении. Проблема часто кроется в безразличии, отстранённости окружающих, которые нередко находятся во власти всей совокупности мифов. Безусловно, есть случаи, которые застают окружающих врасплох, но тут важно вовремя понять, что является тревожным симптомом и уловить этот сигнал, знать, что делать в такой ситуации.

- **7-ой, также выражено распространённый миф**, выражается так: человек, говорящий о самоубийстве, на самом деле не собирается этого делать и не совершит суицид. Это далеко от истинного положения дел. Должно быть понятно следующее: люди, которые говорят о самоубийстве, возможно, таким образом пытаются попросить о том, чтобы им протянули руку помощи, поддержали в трудную минуту. За недели или месяцы до суицида примерно 80% самоубийц давали понять о своих намерениях близким, друзьям, психологу или врачу. Но, к сожалению, не все умеют напрямую, откровенно и доверительно, просить прийти на подмогу. Плюс очень многие из тех, кто задумывается о том, чтобы покончить с собой, испытывают повышенную тревожность, депрессию, чувство беспомощности и просто не видят выхода из тупика, это так называемое «коридорное мышление»: не вижу никаких вариантов вокруг, везде лишь тьма, и свет лишь в петле или на крыше высотного здания.

Какой из этого следует сделать вывод? Нам стоит быть внимательнее друг к другу и бережнее к чувствам и переживаниям других людей, доверять и помогать друг другу, и быть готовым всегда прийти на помощь в трудной ситуации.

В настоящее время в организациях здравоохранения профилактика суицидов осуществляется всеми медицинскими работниками. Одним из средств профилактики суицидов выступают консультации, проводимые психологами, психотерапевтами. Хотя у многих наших соотечественников существует предубеждение касательно обращения к врачам с проблемами психики, и именно поэтому основная задача в мероприятиях по профилактике – привить населению психологическую грамотность, повысить уровень культуры касательно необходимости своевременно заботиться о своем психическом здоровье, искоренить страх перед обращением со специалистами, в сфере охраны психического здоровья.

ПОЧЕМУ ВАЖЕН ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ САМОУБИЙСТВ

Многие люди знают кого-то, кто покончил с собой, или кого-то, кто потерял друга или члена семьи в результате самоубийства. Всемирный день предотвращения самоубийств-это время задуматься о ценности жизни и о том, что, какими бы плохими ни казались вещи, всегда есть надежда. Это проливает свет на проблемы психического здоровья. Всемирный день предотвращения самоубийств является напоминанием о том, что общество нуждается в последовательной и всё более активной пропаганде ресурсов в области психического здоровья, чтобы люди, страдающие психическими расстройствами, могли найти необходимую им помощь.