

ПОПЕРЕДЖЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Фактори, які впливають на суїцидальну поведінку в молодому віці.

Суїцидальна спроба

Якщо в минулому людина була спроба самогубства, то це є ознакою того, що завершений суїцид може статись у майбутньому.

Деякі суїцидальні спроби не сприймаються оточуючими як серйозні. Дуже часто реагують на них роздратованими зауваженнями на зразок: “Вона просто хотіла привернути до себе увагу”. Проте статистика свідчить, що 12% осіб, які здійснили суїцидальну спробу, обов’язково через рік-другий зроблять повторну спробу і досягнуть бажаного. Чотири із п’яти суїцидантів, котрі покінчили з собою, робили такі спроби в минулому хоча б один раз. Після першої “невдачі” багато хто робить висновок: “Я зроблю це наступного разу”, і в ситуації психічного стресу чи душевного хаосу згадує про своє рішення.

Суїцидальна загроза

“Популярний” міф про те, що “ті, хто говорять про самогубство, ніколи цього не зроблять”, як уже доведено, є небезпечним і хибним. Навпаки, багато людей, які покінчили з собою, напередодні говорять про це, повідомляючи про свої наміри. Спочатку загроза може бути підсвідомим проханням про допомогу, захист і втручання. Пізніше, коли не знаходиться нікого, хто міг би допомогти, людина може призначити час і визначити спосіб самогубстві.

Деякі суїциданти досить чітко говорять про свої наміри. Існують прямі твердження: “Я не можу цього витримати. Я не хочу більше жити. Я хочу покінчити з собою”. Часто вислови можуть бути замаскованими: “Ви не повинні за мене турбуватись. Я не хочу створювати вам проблеми”, “Я хочу заснути і ніколи більше не прокинутися”, “Скоро, дуже скоро цей біль буде позаду”, “Вони дуже пожалкують, коли я їх залишу”, “Мені б хотілося знати, де батько ховає рушницю”. Які б не були ці небезпечні вислови – у формі відкритих заяв чи вміло замаскованих натяків, у кожному випадку вони не повинні ігноруватись оточуючими.

Підготовка до самогубства залежить від особливостей людини і зовнішніх обставин. Іноді показники суїцидів можуть бути невербальними. Дуже часто вони зводяться до того, що називається “приведенням до ладу своїх прав”. Для одного це може означати оформлення заповіту, для інших написання довгих листів, розв’язання суперечок і конфліктів з рідними і близькими. Підліток може сентиментально дарувати цінні особисті речі. Остаточні приготування можуть бути зроблені дуже швидко і потім миттєво наступить суїцид.

Ситуаційні фактори

У кризових обставинах люди особливо схильні до самогубства, вони втрачають всі перспективи і орієнтири. Прогнози на майбутнє здаються безнадійними.

Такі серйозні стресові ситуації, як хвороба, економічні негаразди, смерть близьких або сімейні проблеми часто перевищують можливості захисних механізмів людини. В

результаті кризи з'являються відчай і безпорадність. Ситуаційні фактори досить часто призводять до суїцидальної реакції.

Аналіз ситуаційних факторів, що сприяють суїциду, показує, що:

- ризик суїциду високий у людей з прогресуючими захворюваннями. Фактор прогресуючого захворювання є більш значущим для суїцидального ризику, ніж втрата працездатності;

- економічні негаразди, з якими зустрічається людина, стосуються більш широкої сфери, ніж просто матеріальне забезпечення. Безумовно, вони породжують проблеми, пов'язані з харчуванням, одягом, житлом. Але при цьому ставиться під сумнів компетентність і спроможність особи, яка потрапила у фінансову скруту. Вона почуває себе невдахою з невизначеним майбутнім і розглядає самогубство як оптимальне вирішення ситуаційної дилеми;

- після смерті дорогої людини з'являється почуття, що життя вже ніколи не стане таким, як було раніше. Руйнується звичайний стереотип сімейного життя. Можливого суїциду, як правило. У часі передує глибоке горе. Протягом багатьох місяців після поховання спостерігається заперечення реальності, соматичні дисфункції, панічні розлади, апатія, вороже ставлення до друзів і родичів, поглиблюється відчуття провини, ідеалізується втрата. В цих умовах суїцид може здатися звільненням від психічного болю або можливістю зустрічі з тим, хто був дорогий і пішов назавжди. Самогубство можна розглядати і як самопокарання за помилки, допущені стосовно людини, яка померла;

- за багатьох обставин розлучення і сімейні конфлікти можуть сприйматися як події важчі, аніж смерть. Особливо ускладнюється ситуація, коли в неї втягнуті діти і виняють проблеми з їх опікою чи вихованням. Тяжка сімейна атмосфера глибоко травмує як батьків, так і дітей. Дослідження показують, що багато людей, які покінчили з собою, виховувались у неповній сім'ї;

- важливе значення мають сімейні фактори. Щоб зрозуміти людей, схильних до суїциду, потрібно добре знати їх сімейне життя, оскільки воно відображає емоційні порушення у членів сім'ї. Від особливостей сімейного оточення залежить вияв потенціалу самознищення. Було встановлено, що батьки багатьох підлітків, які вдалися до суїциду, раніше були пригнічені і також думали про самогубство.

В окремих випадках членів сім'ї може охоплювати гнів і обурення. Щоб звільнитися від негативних емоцій, вони інколи підсвідомо обирають одного з близьких об'єктом колективної агресії. На жаль, той, хто став такою "жертвою", часто не знає, як подолати недобррозичливість, захистити себе і правильно вийти з цієї ситуації. У цьому разі самогубство є просто виявом тих антисоціальних імпульсів, які були притаманні іншим членам сім'ї. У цьому разі самогубство є просто виявом тих антисоціальних імпульсів, які були притаманні іншим членам сім'ї.

У випадку таких кризових ситуацій, як смерть близьких, розлучення або втрата роботи. Сімейна атмосфера стає тривожною. Як правило, хтось повинен відповідати за невдачі. Частіше обирається найвразливіший член сім'ї, найменш агресивний і неспроможний відстояти свою думку або заперечити. Йому неодноразово повідомляють, що саме він являється "поганим" і "відповідальним за всі ці негаразди". Його навіть можуть звинуватити в смерті близької людини, хоч для цього і немає об'єктивних причин. Бувають ситуації, коли люди дуть із життя, щиро сподіваючись, що лише так вони можуть захистити тих, кого найбільше люблять. Більше того, суїцидогенна сім'я буває впевнена, що таким чином, як самогубство, можна вирішити проблеми інших.

Емоційні порушення

Емоційні переживання є важливими ознаками потенційного суїциду. Будь-який міжособистий конфлікт – завжди серйозне понередження.

Більшість потенційних самогубців страждають від депресії, яка часто починається поступово з тривоги і апатії. Люди можуть не усвідомлювати її початку. Вони тільки

помічають, що останнім часом стали пригніченими. Засмученими. Майбутнє бачиться тьмяним і здається, що нічого не можна змінити. Часто вони звертаються до думки, що мають онкологічне, психічне чи якесь інше невиліковне захворювання. Перед суїцидом люди починають багато думати про смерть. Їм стає важко виконувати свої обов'язки, прийняти найпростіше рішення. Вони скаржаться на нездужання. Втомлюваність. Їм не вистачає життєвої енергії.

Ознаками емоційних порушень є такі зміни:

- втрата апетиту або імпульсивне переїдання, безсоння або підвищена сонливість протягом останніх днів;
- скарги на соматичне нездужання (болі в животі, головні болі, постійну кваліість);
- зневажливе ставлення до своєї зовнішності;
- постійне почуття самотності, провини або суму;
- відчуття апатії під час перебування у звичному оточенні або при виконанні роботи, яка раніше приносила задоволення;
- уникання конфліктів. Ізоляція від друзів і сім'ї, перетворення на людину – одинака;
- порушення уваги із зниженням якості виконуваної роботи;
- заглиблення в роздуми про смерть;
- відсутність планів на майбутнє (“Чому мене це повинно хвилювати? Адже завтра я можу померти.”);
- різкі вияви гніву, які виникають через дрібниці.

Ознаки суїцидальних намірів різні залежно від віку. У підлітків явним натяком на суїцидальні тенденції є зловживання наркотиками та алкоголем. Приблизно половина молодих людей, які здійснили суїцид, перед цим самостійно приймали ліки. В середньому віці – це неможливість примирення або контролю над ситуацією, часто у випадку психосоматичного захворювання. У людей похилого віку показником суїцидальних думок можуть бути розмови про “відмову” від будь-чого.

Ще один суїцидологічний аспект з'являється у випадку стійких емоційних та психічних розладів. Невротик не втрачає зв'язку з оточуючою дійсністю, але у нього відсутня довіра до світу, через що він стає підозрілим і тривожним, з'являється безпричинний страх, внутрішня напруга. Характереологічні або особисті проблеми можуть виникати і через брак моральних норм, критичного мислення або нормальних стосунків з оточуючими. Психози протікають важче, ніж неврози. Людина, котра страждає на психоз, неадекватно реагує на більшість ситуацій оточуючого життя. До таких розладів відноситься маніакально-депресивний психоз з глибокими змінами настрою від манії до депресії, яка супроводжується суїцидальними думками. Широко розповсюдженим захворюванням є шизофренія, при якій можуть бути марення, голоси і видіння. Для цих хворих “нічні жахи” стають реальністю. Оточення чудернацько змінює свої форми, а значення, яке надається окремим фактам, не має реальних підстав.

Серед тих, хто страждає на шизофренію і маніакально-депресивний психоз, частота суїцидів досить велика: четверта частина суїцидантів – люди з цього контингенту. Як показують численні дослідження. Від 3 до 12 відсотків хворих на шизофренію здійснюють самогубство. Причому ризик суїциду протягом життя коливається від 15 до 20 відсотків. Вони часто здійснюють суїциди від відчаю, коли раптово усвідомлюють неспроможність контролювати свою долю або в силу хвилювань і постійних галюцинацій.

Фактори ризику

ПІДБИРАЙТЕ КЛЮЧІ ДО РОЗГАДКИ СУЇЦИДУ

Суїцидальна превенція полягає не тільки в піклуванні й участі друзів, а й у здатності розпізнати ознаки можливої небезпеки: суїцидальні погрози, які передують спробі самогубства; депресія, значні зміни поведінки чи особистості людини, а також

приготування до останнього волевиявлення. Відзначайте прояви безпомічності й безнадії та з'ясуйте. Чи не є ця людина одинокою та ізольованою.

Розповідаючи про ці ознаки іншим людям, ви можете зруйнувати міфи і помилкові уявлення, які заважають попередити численні суїциди. Чим більше буде людей, які усвідомлюють ці застереження, тим більше будуть шанси на те, що самогубство, дійсно, колись зникне із переліку основних причин смерті.

Прийміть суїциданта як особистість

Припустіть, що людина дійсно є суїцидальною особистістю. Не вважайте, що вона не здатна і не зможе наважитися на самогубство. Інколи спокусливо сказати, що ніхто не може утримати людину від суїциду. Саме тому тисячі людей – різного віку, національностей, з різних соціальних груп – здійснюють самогубство. Не дозволяйте іншим вводити вас в оману відносно несерйозності конкретної ситуації. Якщо ви думаєте, що комусь загрожує небезпека самогубства, дійте у відповідності зі своїми власними почуттями і переконаннями. Небезпека, що ви перебільшите потенційну загрозу, - ніщо порівняно з тим, що хтось може загинути в результаті вашого втручання.

Налагодьте турботливі стосунки

Не існує вичерпної відповіді на таке серйозне запитання: як можна попередити самогубство? Але ви можете зробити величезний крок вперед, якщо приймете людину, котра перебуває у відчаї. У цій ситуації є час не для моралізування, а для доброзичливої підтримки. Яку потрібно висловлювати не лише словами, але й невербально. В подальшому дуже багато буде залежати від якості ваших стосунків. Для того, хто відчуває. Що він не потрібний і не любий, турбота чужої людини є могутнім підбадьорливим засобом. Саме приймаючи таку людину, ви зможете проникнути в її ізольовану душу.

Будьте уважним слухачем

Якщо людина перебуває в депресивному стані, то їй більше потрібно говорити самій, аніж слухати когось. Вона страждає від сильного почуття відчуження і не завжди готовасприймати ваші поради, відгукнутися на ваші думки і потреби. Це може викликати в оточуючих фрустрацію, образу чи гнів, страх знехтування, небажаності, безсилля чи непотрібності. Незважаючи на це, не засуджуйте таку людину, пам'ятайте, що їй важко зосередитись на чомусь, окрім своєї безвиході. Вона хоче позбутися болю, але не може знайти виходу. Спробуйте залишитися спокійним і розуміючим. Ви можете надати безцінну допомогу, вислухавши розповідь про почуття цієї людини, - що б то не було – тпечаль, провина, страх чи гнів. Інколи, якщо ви просто мовчки посидите з нею. Це буде доказом вашої зацікавленості й турботи.

Як психологи, так і неспеціалісти мають розвивати в собі мистецтво "слухати". Це передбачає проникнення в те, що "висловлюється" невербально: поведінкою, апетитом, настроєм і мімікою. Рухами, порушенням сну, здатністю до іпульсивних вчинків у гострій кризовій ситуації. Незважаючи на те, що основні передвісники самогубства часто завуальовані, уважний слухач їх може розпізнати.

Не сперечайтесь

Зустрічаючись із суїцидальною загрозою, друзі та родичі часто відповідають: "Подумай, ти живеш набагато краще, аніж інші, ти мав би дякувати долі" або "Ти розумієш, які нещастя і сором чекають твою сім'ю?" Такі відповіді зразу блокують подальше обговорення і викликають у нещасного ще більшу пригніченість. Бажаючи допомоги таким чином, близькі сприяють зворотному ефекту.

Ні в якому разі не виявляйте агресії. Якщо ви присутні під час розмови про самогубство, і спробуйте не висловлювати обурення тим, що почули. Вступаючи в дискусію з пригеіченою людиною, ви можете лише програти суперечку, а й втратити людину.

Запитуйте

Якщо ви вдаєтеся до таких непрямих запитань, як “Я сподіваюсь. Що ти не вчиниш самогубства?”, то в них передбачається відповідь, яку ви б хотіли почути. Якщо близький відповідь: “Ні”, то важко буде допомогти йому вийти з суїцидальної кризи.

Найкраще запитати прямо: “Ти думаєш про самогубство?”. Це не викличе подібної думки, якщо її раніше не було. Але якщо людина думає про самогубство і, накінець, знаходить когось, кому небайдуже її хвилювання і хто згодний обговорити цю заборонену тему, то вона часто відчуває полегшення, одержує можливість зрозуміти свої почуття.

Потрібно спокійно і зрозуміло запитати про небезпечну ситуацію, наприклад: “З якого часу ви вважаєте своє життя настільки безнадійним?”, “Як ви думаєте, чому у вас з’явилися ці почуття?”, “Чи є у вас якісь конкретні міркування про те, яким чином покінчити з собою?”, “Якщо ви раніше думали про самогубство, що вас зупинило?”. Щоб допомогти суїциданту зрозуміти свої думки. Можна інколи перефразувати, повторити найбільш суттєві його відповіді: “Іншими словами, ви говорите...”. Ваша згода вислухати і обговорити те, чим хочуть поділитися з вами, буде великим полегшенням для людини, яка замкнулася в собі, яка відчуває страх осуду і готова до того, щоб відійти.

Не пропонуйте невинуватих утіх

Одним із важливих механізмів психологічного захисту є раціоналізація. Після того, як ви почули від когось про суїцидальну загрозу. У вас може з’явитися бажання сказати: “Ні, ви насправді так не думаєте”, “Це швидко пройде”.

Причина, з якої суїцидант посвячує в свої думки, полягає у бажанні викликати занепокоєність його ситуацією. Якщо ви не виявите зацікавленості та чуйності, то депресивна людина може вважати судження типу: “Ви насправді так не думаєте” – прямим зневаги і недовіри. Суїциданти з презирством ставляться до зауважень на зразок: “Нічого, нічого, у інших є такі проблеми, як у тебе” та до інших подібних кліше, оскільки вони різко контрастують з їхніми стражданнями. Ці фрази лише принижують їх почуття і примушують відчувати себе ще більше непотрібними.

Пропонуйте конструктивні підходи.

Одне з найважливіших завдань профілактики суїциду полягає в тому, щоб допомогти суїциданту визначити джерело психічного дискомфорту. Це важко, оскільки “живильним середовищем” самогубства є секретність. Найбільш доцільними запитаннями можуть бути: “Що з вами сталося за останній час?”, “Коли ви відчули себе гірше?”, “Що відбулося у вашому житті з того часу, як виникли ці зміни?”, “Кого із оточуючих вони стосувалися?”. Потенційному самогубцю потрібно допомогти ідентифікувати проблему і якомога точніше визначити, що її поглиблює, а також переконати в тому. Що він може говорити про почуття без сорому, навіть про такі негативні емоції, як ненависть чи бажання помсти. Якщо людина все ж таки не наважується виявляти свої приховані почуття, то можливо, ви зможете отримувати відповідь, зауваживши: “Мені здається, ви дуже схвилювані”, “Я бачу, вам зараз хочеться плакати”. Доцільно сказати: “Все-таки ви схвилювані. Може, якщо ви поділитесь своїми проблемами зі мною, я спробую зрозуміти вас”.

Якщо кризова ситуація та емоції названі, то далі потрібно в’яснити, як людина вирішувала схожі ситуації у минулому. Це називається “Оцінкою засобів вирішення проблем”. Вона передбачає вислуховування опису попереднього досвіду в аналогічній ситуації. Можна запитати: “Чи не було у вас раніше подібних переживань?”. Спробуйте

спільно розкрити способи виходу з криз у минулому. Це може допомогти у вирішенні наявного конфлікту.

З'ясуйте, що залишається позитивно значущим для людини? Що вона ще цінить? Відзначте ознаки емоційного погравлення, коли мова буде вестися про "найкращий" час у житті, особливо слідкуйте за її очима. Хто ці люди, котрі продовжують хвилювати? Чи не виникло якихось альтернатив після аналізу життєвої ситуації? Чи не з'явилася надія?

Оцініть міру ризику самогубства.

Спробуйте визначити серйозність можливого суїциду. Адже наміри бувають різні – починаючи від скороминучих закінчуючи чітко розробленим планом самогубства певним способом: отруєння, стрибок з висоти, використання вогнепальної зброї чи мотузки. Важливо з'ясувати й інші негативні фактори: алкоголізм, вживання наркотиків, міру емоційних розладів і дезорганізації поведінки, почуття безнадії і безпомічності. Чим детальніше розроблений план самогубства, тим вищий його потенціальний ризик.

Не залишайте людину одну у випадку ситуації високого суїцидального ризику.

Залишайтеся з нею якомога довше чи попросіть когось побути поруч, доки не пройде криза чи не з'явиться допомога. Можливо, доведеться зателефонувати на станцію швидкої допомоги або звернутися до спеціаліста.

Для того, щоб показати людині, що оточення турбується про неї, і створити почуття життєвої перспективи, ви можете укласти з нею так званий суїцидальний контакт. Тобто попросити зв'язатися з вами перед тим, як людина наважиться на суїцидальні дії для того, щоб ви ще раз могли обговорити можливі альтернативи. Як не дивно, але така згода може виявитися досить ефективною.

Зверніться по допомогу до спеціаліста.

У суїцидантів звужене поле зору, своєрідна тунельна свідомість. Вони не можуть самостійно вирішувати складні проблеми. Перше їх прохання – це часто прохання про допомогу. Друзі, без сумніву, можуть мати ширі наміри, але їм може не вистачати вміння і досвіду, крім того, вони бувають схильні до надмірної емоційності.

Надійним джерелом допомоги є сімейні лікарі. Вони, як правило, добре інформовані, можуть правильно оцінити серйозні ситуації і направити людину до компетентного спеціаліста. Спочатку, доки пацієнт не отримав кваліфікованої допомоги, сімейний лікар може призначити йому ліки, щоб знизити інтенсивність депресивних переживань.

Не можна недооцінювати допомогу психіатрів та кваліфікованих психологів. Завдяки спеціальним знанням та вмінням ці спеціалісти можуть зрозуміти приховані почуття, потреби і сподівання людини.

Якщо депресивна людина не схильна до співробітництва і не бажає зустрічатися зі спеціалістами, то ще однією формою допомоги є сімейна терапія. Усі члени сім'ї надають підтримку, висловлюють турботу, конструктивно визначають більш комфортний стиль спільного життя.

Важливість збереження турботи і підтримки.

Інколи у клопотах оточуючі забувають про людей, котрі робили суїцидальні спроби. Емоційні проблеми, які приводять до суїциду, рідко вирішуються повністю, навіть коли здається, що гірше в минулому.

Ніколи не потрібно обіцяти повної конфіденційності. Надання допомоги не значить дотримуватися повного мовчання. Як правило, подаючи сигнали можливого самогубства, людина, яка у відчаї, просить про допомогу. І без сумніву, ситуація не вирішується до того часу, доки суїцидальна людина не адаптується в соціумі.