**Суїцид і його попередження**

Про проведення Всесвітнього дня психічного здоров’я

Інформуємо, що 10 жлвтня 2019 року проводиться Всесвітній деньпсихічного здоровя.Він відзначається з 1992 року з ініціативи Всесвітньої федерації психічного здоровя та має на меті привернення уваги суспільства до цієї проблеми та проведення заходів, спрямованих на поширення знань про ефективні методи зміцнення психічного здоровя та попередження психічних захворювань.

Цього року Всесвітній день психічного здоровя проходитиме під гаслом

« Обєднаємо зусилля для попередження самогубств».

Психічне здоровя має першочергове значення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейних відносин і здатності кожної окремої людини зробити внесок в життя суспільства. За даними ВООЗ кожні 40 секунд хтось помирає в результаті суїциду. Щорічно майже 800000 чоловік кінчають життя самогубством і набагато більше людей роблять спроби суїциду. Кожне самогубство – трагедія, що приносить горе сімям, суспільству, цілим країнам і має довгострокові наслідки для людей, які пережили втрату. Самогубства відбуваються в самих різних вікових групах і є другою провідною причиною смерті людей у віці 15-29 років у всьому світі.

Існує кілька глибинних причин здійснення самогубства.

1. Егоїзм: людина не вважає себе зобов'язаною перед суспільством і окремими його членами зберігати своє життя, вважаючи, що може розпоряджатися ним, як заманеться. Здавалося б, життя - це дар, яким володіє кожна людина. І хто ж, як не вона сама владна вирішувати, що їй робити зі своїм життям? Проте, позбавляючи себе життя, людина не задумується над тим, як її смерть сприймуть близькі люди, колеги і т.д., як вони будуть без неї жити. Тому, здійснюючи самогубство, людина дійсно вчиняє егоїстично.

2. Альтруїзм: людина маєпочуття надобов'язку перед суспільством і його окремими членами, які вимагають жертви. Прикладом слугують суїциди, здійснені камікадзе (воїни-смертники), шахідами (шахід підтверджує свою віру власною смертю у боротьбі проти невірних), офіцерами («честь офіцера» - самогубство офіцера, звинуваченого в негідному вчинку, яке очищує його честь і честь його родини), суїциди та масові суїциди учасників сект, у необхідності яких переконує лідер (наприклад, група в соціальній мережі «Блакитний кит») тощо.

3. Соціальна анемія:причиною суїциду являється неспроможність людини пристосуватися до швидких змін суспільства. У результаті цього, знижується рівень адаптованості людини, що призводить до її поступової ізоляції, депресивних станів, неможливості змінити бодай щось у своєму житті. Поступово людина втрачає відчуття плинності часу, в неї складається враження, що вона застигла на місці в своєму розвитку. Вона відчуває самотність, відчуженість, неможливість бути зрозумілою. Життя стає тягарем, який людина хоче з себе зняти.

На основі цих глибинних причин можна виділити причини-наслідки.

1. Реальна чи уявна втрата батьківської любові, нерозділене кохання, ревнощі. Ці причини більше характерні для підлітків, які, в силу свого вікового психологічного розвитку, ще не здатні в повній мірі усвідомити реальність власної смерті. В них ще зберігається по-дитячому наївне фантазування: «я себе вб'ю, і всі пошкодують про те, що ображали мене. Проситимуть у мене пробачення, а я буду дивитися на них з неба й не прощу!».

2. Переживання, пов'язані зі смертю близької людини, які можуть штовхнути на самогубство. Людина може або сподіватися на возз'єднання з близьким після свого суїциду, чи просто не може витримати життя без нього.

3. Почуття провини, сорому, образи, незадоволеність собою, страх перед ганьбою, глузуванням, приниженням. Суїцид з цих причин теж більш характерний для осіб юного віку, в яких ще не сформувалася особистість, не стабілізувалася самооцінка. Тому образи, комплекси важко переживаються, змушують людину почуватися нікчемною і штовхають до суїциду.

4. Страх перед покаранням. Людина може здійснити суїцид, щоб уникнути покарання за свій вчинок, який вважає ганебним. Це може бути все, що завгодно: незапланована вагітність, правопорушення, аморальний вчинок тощо.

5. Наслідування інших суїцидантів, зокрема приятелів, героїв книг, кінофільмів («ефект Вертера»). Давно помічена пряма залежність між кількістю самогубств, які демонструють телебачення та інші засоби масової інформації, і реальною кількістю самогубств у суспільстві.

В кожному випадку потрібно з'ясувати, яка причина лежить в основі суїцидального наміру чи спроби, щоб знати, на що здійснювати психотерапевтичний вплив.

Необхідно з'ясувати також ціль, яку переслідує суїцидант.

1. Протест: ціллю суїциду є протест проти чогось, що заважає людині жити. Так, неповнолітня особа може здійснити самогубство в разі, якщо вважає, що батьки ставляться до неї не так, як належить. До цієї ж категорії входить самогубство з метою помсти. Суїцидант сподівається, що той, заради кого був здійснений суїцид, потім все життя буде шкодувати та мати почуття провини.

2. Демонстративний шантаж: ціллю є не сам суїцид, а заклик суїциданта до виконання чогось іншою людиною. За допомогою суїциду людина хоче досягти своєї мети.

3. Прохання про допомогу: ціллю суїциду є остання спроба людини покликати на допомогу, привернути увагу до свої проблеми.

4. Самопокарання: суїцид здійснюється з ціллю самопокарання. Якщо з тих чи інших причин суспільство чи окремі його члени звинувачують людину в чомусь, виступаючи в ролі «судді», вона, відчуваючи себе «підсудною», може здійснити суїцид. Актом суїциду людина ніби говорить: «Ви цього хотіли - ви це отримали!».

5. Саморуйнація:ціллю суїциду є власне суїцид, тобто відмова людини від існування, кінцевою метою якого є смерть.

Для розуміння та профілактики суїциду необхідно знати фактори та індикатори суїцидального ризику.

Фактори суїцидального ризику.

1. Соціально-демографічні фактори:

1) вік:суїцидальні акти зустрічаються у різних вікових категоріях (є данні про суїцидальні спроби у дітей 3 років). Частіше всього здійснюють суїциди у віці від 15 до 25 років, другий пік - 40-60 років.

2) стать: жінки частіше, ніж чоловіки, здійснюють спробу самогубства, вибираючи при цьому найменш болючі та найбільш «красиві» способи. У чоловіків суїцид частіше носить завершений характер.

3) освіта та професія: частіше суїциди здійснюють безробітні, а також люди з вищою освітою. Досліджено, що найбільш високий рівень суїцидального ризику мають лікарі (перше місце посідають психіатри).

4) місце проживання:кількість самогубств серед населення міста на рівень вища, ніж у сільській місцевості. Виявлена прямо пропорційна залежність між щільністю населення і частотою самогубств.

5) сімейний стан:люди, які знаходяться у шлюбі, рідше здійснюють самогубство, ніж холостяки, вдови та розлучені. Вищий суїцидальний ризик у бездітних.

2. Соціально-економічні фактори. В період воєн і революцій число самогубств значно зменшується, а під час економічних криз - збільшується. Самогубства відбуваються як серед бідних, так і багатих, причому останні болісніше реагують на фінансові втрати.

3. Індивідуально-психологічні фактори.Вирішальним у плані підвищення суїцидального ризику являються не конкретні характеристики особистості, а ступінь цілісності її структури, тобто збалансованість окремих рис, гармонійність особистості, а також зміст внутрішньо-моральних установок та уявлень. Підвищений ризик самогубства характерний для дисгармонійних особистостей.

4. Медичні:

1) психічне здоров'я:депресії, різні залежності, шизофренія, розлади особистості тощо, підвищують ризик здійснення самогубства.

2) соматичне здоров'я: онкологічні захворювання, серцево-судинні, захворювання органів дихання (астма, сухоти), вроджені та набуті каліцтва, порушення діяльності органів чуття (зору, слуху), здатності пересуватися, втрата статевої функції, безпліддя, ВІЧ-інфекція та ін., теж підвищують ризик здійснення самогубства.

Індикатори суїцидального ризику (чинники, які підвищують його імовірність).

1. Ситуаційні індикатори:будь-яка ситуація, що сприймається людиною як криза чи психотравма, є ситуаційним індикатором суїцидального ризику (смерть близької людини, розлучення, втрата роботи, вихід на пенсію, борги, професійна нездатність, сексуальна невдача, ревнощі, мобінг, самотність тощо).

2. Поведінкові індикатори:зловживання психоактивними речовинами, алкоголем, самоізоляція від інших людей, зниження повсякденної активності, зміна звичок, здатність до невиправдано ризикових вчинків, часте прослуховування сумної музики, перегляд «депресивних» фільмів тощо.

3. Комунікативні індикатори: прямі або опосередковані повідомлення про суїцидальні наміри («хочу померти» - пряме повідомлення, «скоро все це закінчиться» - опосередковане), жарти, іронічні висловлювання про бажання померти, прощання, самозвинувачення тощо.

4. Когнітивні індикатори: негативні оцінки своєї особистості, навколишнього світу та майбутнього, уявлення про власну особистість як про нікчемну, яка не має права жити, «тунельне бачення» (нездатність бачити інші шляхи вирішення проблеми, крім суїциду), наявність суїцидальних намірів, думок, планів.

5. Емоційні індикатори:байдужість до власної долі, пригніченість, безнадійність, безпомічність.

Варто пам'ятати:

Людина здійснює самогубство в тому разі, якщо життя не задовольняє її таким, яке воно є.

Отже, першим кроком психологічної допомоги людині має стати переконання її у тому, що життя можна та потрібно змінити на краще. Допомога полягатиме якраз у тому, щоб знайти разом із людиною шляхи, методи, способи та засоби, за допомогою яких можна досягти цих змін.

Варто знати про ознаки суїцидальних намірів.

1. Попередня спроба самогубства: у багатьох людей, котрі закінчують життя самогубством, була спроба суїциду раніше.

2. Усні погрози: 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 замасковані: «Я не хочу створювати вам проблеми», «Скоро, дуже скоро цей біль буде позаду», «Вони дуже скоро пожалкують, коли я їх залишу» і т. ін. Всі погрози повинні сприйматися серйозно.

3. Зміна в поведінці: наприклад, активні люди можуть стати замкнутими та заглибитись у себе, а нерішучі - здійснювати надзвичайно ризиковані вчинки. Сюди відносяться і незвичні покупки: людина може прагнути купити зброю, мотузку та інші речі, асоційовані з суїцидом.

4. Різного роду залежності: токсикоманія, наркоманія, алкоголізм, ігроманія тощо.

5. Відмова від майна: той, хто вирішив здійснити самогубство, може роздавати власні речі.

6. Ознаки депресії: зміни у вживанні їжі, порушення сну, тривожність, неврівноваженість, втрата інтересу до діяльності.

7. Проблеми в школі: пропуски уроків, емоційні вибухи чи інша поведінка, не властива даному учню.

8. Теми смерті: бажання закінчити своє життя може проявлятися у малюнках, поезії, записах у щоденнику і т. п.

9. Раптові (неочікувані) стани ейфорії: людина має щасливий вигляд після тривалого депресивного стану. Це означає, що вона відчуває полегшення від остаточно прийнятого рішення про скоєння самогубства.

10. Інші ознаки: часті інциденти, скарги на фізичний стан організму, агресивність, неадекватна поведінка з метою привернення уваги або досить тривале переживання горя після втрати близького.

Помітивши якусь із ознак (або їх комплекс), не варто її ігнорувати, адже це означатиме втрату дорогоцінного часу, по завершенні якого, добре підготувавшись, людина здійснить свій задум. Як показує психологічна практика, люди, які мали суїцидальну спробу та отримали потім психологічну допомогу, глибоко розкаюються у вчиненому та, як ніхто інший, прагнуть прожити своє життя до кінця.

Психологічна допомога при потенційному суїциді

Існує кілька правил поводження з людиною, яка має суїцидальну поведінку (наміри, спроби). Їм має слідувати не лише психолог, але й близьке оточення, щоб не зашкодити, а допомогти. До того ж, суїцидант не завжди має бажання звернутися зі своєю проблемою до психолога. В такому разі навантаження психологічної допомоги лягає на близьких людей. Вони також повинні мати на увазі наступні положення.

1. Підбирайте ключі до розгадки суїциду. Попередження самогубства полягає не тільки в піклуванні та участі друзів, а в здатності розпізнавати ознаки суїцидальних намірів. Обов'язково з'ясуйте, чи не є ця людина самотньою та ізольованою. Важко надати підтримку, коли людина відгородилася від усього світу, знервована чи озлоблена. І все ж, слід спробувати допомогти їй усвідомити, що коли почуваєшся пригніченим або стурбованим, краще не страждати наодинці, а поділитися своїми переживаннями з людиною, якій довіряєш. Розмова допомагає знизити емоційне напруження і поглянути на проблеми з іншого боку. Перше, що слід робити, якщо загроза суїциду стає явною, - це допомогти подолати думки про самогубство як прийнятий спосіб виходу з важкого становища.

2. Прийміть суїциданта як вольову особистість. Припустіть, що людина дійсно є суїцидальною особистістю. Не вважайте, що вона не здатна та не зможе наважитися на самогубство. Якщо ви думаєте, що комусь загрожує небезпека самогубства, надайте допомогу, направте людину до психолога.

3. Налагодьте турботливі стосунки. Необхідно прийняти людину, котра перебуває у відчаї, такою, якою вона є, вступити з нею в емпатійний контакт. У цій ситуації є час не для моралізування, а для доброзичливої підтримки, яку потрібно висловлювати не лише словами, але й невербально (обіймами, посмішкою, теплим поглядом, поглажуванням по голові тощо).

4. Будьте уважним слухачем. Можна надати безцінну допомогу, вислухавши розповідь про переживання людини, якими б вони не були: печаль, провина, страх, гнів та ін. Іноді, в залежності від особливостей ситуації, доцільним буде просто мовчки посидіти з людиною, не коментуючи почутого. Це також буде доказом зацікавленості та турботи.

5. Не сперечайтеся. Ні в якому разі не можна виявляти агресії під час розмови про самогубство та висловлювати обурення тим, що почуто. Вступаючи в дискусію з пригніченою людиною, можна не лише програти суперечку, а й втратити цю людину. Суїцидант потребує підтримки, а не моралізування.

6. Ставте запитання. Найкраще запитати людину прямо: «Ти думаєш про самогубство?». Це не викличе подібної думки, якщо раніше її не було. Але якщо людина думає про самогубство і, нарешті, знаходить когось, кому небайдуже її хвилювання, хто погоджується обговорити цю заборонену тему, вона часто відчуває полегшення, отримує можливість зрозуміти свої ж почуття.

7. Не пропонуйте невиправданих утіх. Суїциданти з презирством ставляться до зауважень на зразок: «Нічого, нічого, у інших такі ж проблеми, як у тебе, а то й більші» та до інших подібних кліше, оскільки вони різко контрастують з їхніми стражданнями. Ці фрази лише принижують їх почуття і примушують відчувати себе ще більш непотрібними. У яких би ситуаціях не опинялися інші люди, у кожного міра горя - своя.

8. Пропонуйте конструктивні підходи. Потенційному самогубцю потрібно допомогти ідентифікувати проблему та 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. Людина не повинна радити суїциданту, що йому робити. Вони в процесі довірливої бесіди разом мають дійти до висновку. Відповідно до психоемоційного стану особистості та зовнішніх обставин можна використати наступні аргументи.

1. Вчинити самогубство - це безглузда, нікому не потрібна жертва. Після неї залишаються лише невтішні друзі та родичі.

2. Навіть якщо зараз здається, що думки про самогубство ніколи не залишать тебе, знай, що на світі є люди, які відчували такий самий душевний біль. Із власного досвіду вони можуть запевнити, що все зміниться на краще, і скрутна ситуація обов'язково мине, ти її подолаєш тим чи іншим шляхом. Поміркуй, хто з твого оточення зможе допомогти тобі пережити цю важку смугу життя.

3. Звісно, нелегко розкрити комусь, що в тебе на душі. Але коли на карту поставлене життя, невже не можна спробувати? Адже тобі просто необхідно жити далі. Це твоє життя. Чи всі ресурси та резерви ти задіяв, аби його врятувати? Ти з повним правом можеш розраховувати на допомогу, зважаючи на те, що твоє життя цінне не тільки для тебе, але й для інших.

4. Втративши життя, ти нічого не вирішиш. Спробуй абстрагуватися від негараздів і подумки перенестись у майбутнє. Може, вдасться побачити для себе причину жити далі або з'явиться бажання якось пережити важкий етап, перетерпіти його заради щасливого майбутнього.

5. Дієвий спосіб боротися з тугою - ставити перед собою досяжні цілі та зрозуміти, що життя не обходиться без розчарувань.

6. 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.

7. 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. Цілком можливо, що спочатку вони будуть прикро вражені, засмутяться, будуть тебе сварити. Але потім почнуть думати тільки про те, як тобі допомогти, як врятувати тебе від подальшої біди.

8. У будь-якому разі, якщо ти занепокоєний і збентежений, краще не страждати на самоті. Поділися своїми переживаннями з людиною, якій довіряєш. Щира розмова може знизити емоційне напруження і допоможе подивитися на проблему з іншої точки зору. Зазвичай можна більш-менш заспокоїтися, коли хтось виявляє співчуття до нашого горя і болю. Буде корисно заздалегідь домовитися про екстрений зв'язок на випадок повернення думок про самогубство.

9. Поширеною помилкою є очікування, що інші самі здогадаються про твої страждання, почнуть тебе розпитувати та пропонувати допомогу. Але жодна людини 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 нести важкий тягар.

10. 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 та з розумінням.

11. Почуття відчаю саме собою не пройде. Якщо відчуваєш напад глибокого смутку та нудьги, спробуй переключитись на щось інше, зайнятися якоюсь справою. Не можна сидіти, склавши руки. Якщо ти займаєшся тим, що у тебе добре виходить, до тебе знову повернеться почуття самоповаги, яке зазвичай зникає, коли загострюється депресія.

12. Корисно 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 тощо.

13. Настрій помітно покращиться, якщо поїхати кудись ненадовго з якоюсь практичною метою.

14. Найкращими ліками від пригніченості є допомога іншим - тим, хто переживає важкий період у своєму житті. Співчуття чужій біді та намагання допомогти здатне перекрити власний душевний біль, спонукає абстрагуватися від власних проблем і налаштуватися на конструктивні рішення.

15. У критичному стані допомагає релігія. Навіть якщо серед твого близького оточення ти не знайдеш людину, гідну твоєї довіри, ти завжди можеш звернутися у щирій молитовній розмові до Бога.

16. 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 та відновлення життєвого тонусу насувається хвиля пригніченості та роздратованості.

Доводячи суїциданту кожен аргумент, потрібно говорити виразно, переконливо, наводити яскраві приклади з життя інших, найкраще відомих, людей, персонажів фільмів та літератури.

9. Вселяйте надію. Важливо допомогти суїцидальним особам зрозуміти, що не потрібно зупинятися на одному полюсі емоцій. Дуже важливо підкреслювати людські можливості та силу, а також те, що кризові стани минають, а самогубство безповоротне.

10. Не залишайте людину у випадку ситуації високого суїцидального ризику. Необхідно залишатися з нею якомога довше, доки не пройде криза. Підтримка вимагає відповідальності. Можна укласти з людиною так званий «суїцидальний контракт»: попросити зв'язатися перед тим, як вона наважиться на суїцидальні дії для того, щоб ще раз обговорити можливі альтернативи.

11. Оцініть міру ризику самогубства. Потрібно спробувати визначити серйозність можливого суїциду. Адже наміри бувають різні - починаючи від скороминучих, нечітких думок про таку можливість і закінчуючи чітко розробленим планом самогубства певним способом. Незаперечним фактом є те, що чим детальніше розроблений план самогубства, тим вищий його потенційний ризик.

12. Важливість збереження турботи та підтримки. Якщо критична ситуація і пройшла, то спеціалісти чи сім'я не повинні дозволити собі розслаблення. Найгірше може бути попереду. Половина суїцидантів здійснює самогубство протягом трьох місяців після початку психологічної кризи. Інколи у клопотах оточуючі забувають про людей, котрі робили суїцидальні спроби. Багато хто ставиться до них, як до невдах. Часто вони зустрічаються з подвійним презирством: з одного боку, вони «ненормальні», тому що хочуть померти, а з іншого - настільки «некомпетентні», що і цього не можуть зробити якісно. Емоційні проблеми, які приводять до суїциду, не завжди вирішуються повністю, навіть коли здається, що гірше в минулому. Підтримка та турбота потрібні до того часу, доки суїцидальна людина не адаптується у соціумі, матиме стабільний емоційний фон, будуватиме плани на далеке майбутнє, не висловлюватиме думок про суїцид.