

Как предупредить попытку самоубийства?

Введение

Самоубийство (суицид) – осознанное лишение человека себя жизни. Суицид – явление не только частое, но и имеющее характерные особенности.

Выделяют пять категорий самоубийств:

1. самоубийство людей престарелых или больных;
2. самоубийство жен после смерти мужей;
3. самоубийство рабов, слуг и т.д. после смерти хозяина или начальника;
4. самоубийство, как реакция на стресс;
5. самоубийство, как проявление психопатологии.

Во всех случаях человек лишал себя жизни не потому, что он сам хотел этого, а в силу того, что должен был так поступить.

Проблема суицидального поведения традиционно привлекает внимание общества и исследователей. В общественном сознании самоубийство принадлежит к тем сложным явлениям жизни, к которым испытывают двойственное отношение. С одной стороны, человек, покончивший с собой, вызывает жалость и сострадание. С другой – сам факт суицида осуждается как грех, и даже преступление. Близкие часто хотят скрыть этот страшный факт. Как отмечает Н. Бердяев «можно сочувствовать самоубийце, но нельзя сочувствовать самоубийству».

Суицид – психологическое явление и, чтобы понять его, нужно понять душевное состояние человека, который решил покончить с собой. Самоубийство совершается в особую минуту жизни, когда черные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды. Психология самоубийства – есть, прежде всего, психология безнадежности. Когда есть надежда, можно перенести самые страшные испытания и мучения, потеря надежды склоняет к самоубийству. В жизни человека есть опасные периоды, когда над ним сгущается тьма. Если человеку не удастся вырваться из нее, то он опасен. Вот почему в иные минуты так важны бывают понимание и помощь. Может спасти сказанное слово или даже взгляд, дающие почувствовать, что человек этот не один на белом свете, который стал для него черным. Психология самоубийства – есть психология замыкания человека в самом себе, своей собственной тьме.

Причин самоубийства множество. Люди убивают себя из-за несчастной любви, от сильной страсти или не сложившейся семейной жизни; убивают от бессилия и позора, бесчестия; от потери состояния и нужды; убивают, чтобы избежать измены и предательства; от безнадежной болезни и страха, мучительных страданий. Самоубийство может быть от совершенного бессилия и от избытка сил. Его психология так странна, что бывали случаи, когда люди убивали себя от страха заразиться холерой. В этом случае они хотели прекратить невыносимое чувство страха, которое страшнее смерти. Самоубийство может совершиться и по мотивам эстетическим, из желания умереть красиво, умереть молодым, вызвать к себе особую симпатию.

Самоубийца – человек, потерявший веру, надежду, впавший в уныние и отчаяние, он думает о себе и не думает о близких. Правда, бывают случаи, когда человек решается уйти из жизни, чтобы не быть в тягость своим близким. Это – особые случаи самоубийства, не основанный на эгоизме, а вызывается безнадежной болезнью, совершенной немощью или потерей способности к труду. Некоторые люди уходят из жизни, чтобы дать место другим, даже своим соперникам. Однако в любом случае, это было трагедией для близких.

Иногда самоубийство может производить впечатление силы. Нелегко покончить с собой, нужна безумная решительность, но в действительности, самоубийство не есть проявление силы человеческой личности.

Можно условно поделить три основные концепции суицидального поведения:

1. психопатическая;
2. психологическая;
3. социальная.

Психологическая концепция исходит из предположения, что все самоубийцы – это душевно больные люди, а все суицидальные действия – проявление острых и хронических психических расстройств.

Согласно психологической концепции, ведущим в основном в формировании суицидальных тенденций является психологический фактор.

Основоположник социальной концепции Эмиль Дюркхели считал, что «самоубийство во всех случаях может быть понято лишь с точки зрения взаимоотношения индивидуума с социальной средой, причем социальный фактор играет ведущую роль. Социальные факторы занимают видное место среди причин суицидального поведения».

Исследования показывают, что суицидальная активность зависит от целого ряда факторов. Установлено, что вероятность возникновения суицидального поведения возрастает:

- а) в вечернее, ночное и утреннее время, когда человек предоставлен сам себе, остается со своими мыслями и переживаниями;
- б) в период «пиков возрастной суицидальности» (между 17 и 24 годами, а также между 40 и 50 годами);
- в) в условиях тяжелой моральной психологической обстановки.

Подростковый суицид

За последние годы суицид подростков возрос на 60%. Следует отметить, что количество суицидальных попыток многократно превышает количество осуществленных самоубийств.

Покушающиеся на свою жизнь, как правило, дети из неблагополучных семей. В таких семьях происходят конфликты между родителями, а также родителями и детьми с применением насилия; родители относятся к детям недоброжелательно и даже враждебно. Способствовать принятию решения покончить с собой могут экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца.

Причиной покушение на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Иногда депрессия может и не проявляться столь явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением – правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями.

Риск самоубийства более высок среди тех, кто пристрастился к наркотикам или алкоголю. Под их влиянием повышается вероятность импульсов. Бывает и так, что смерть от передозировки является преднамеренной.

Исследования, проведенные среди учащихся 8 – 9 классов, показало, что подростки, ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь, подвергаются большему риску самоубийства, чем те, кто от этого воздерживается.

Для многих склонных к самоубийству подростков характерна высокая внушаемость к подражанию.

Суицид может быть непосредственным результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями, когда чей-то голос приказывает им покончить с собой. Причиной самоубийства может быть чувство вины или страха и враждебности. Подростки могут тяжело переживать неудачи в личных отношениях. Девушкам может показаться, что они беременны. Попытка самоубийства – это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они заживут в мире и согласии.

Родителям следует помнить: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться. Заставить себя замолчать, осознать свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптеке, подоконник в вашей – все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: словесные, поведенческие, ситуационные.

Словесные признаки.

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти: «я собираюсь покончить с собой»; «я не могу так дальше жить».
2. Косвенно намекать о своем намерении: «я больше не буду ни для кого проблемой»; «тебе больше не придется обо мне волноваться».
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки.

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении такие, как:

1. в еде – есть слишком мало или слишком много;
2. во сне – спать слишком мало или слишком много;
3. во внешнем виде – стать неряшливым;
4. в школьных привычках – пропускать занятия;
5. замкнуться от семьи и друзей и т.д.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки.

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;

2. Живет в нестабильном (серьезный кризис в семье – в отношениях к родителям или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимаемая раньше попытка суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Рекомендации педагогам и родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем:

- а) что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент является, временным;
- б) что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;
- в) что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и, заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.