

Діяльність школи щодо профілактики суїцидальної поведінки в учнівському середовищі (Методичні рекомендації щодо організації профілактики суїцидальної поведінки у дітей і підлітків загальноосвітніх навчальних закладах)

За останні роки збільшилась кількість самогубств серед дітей 5-14 років. Максимальна кількість самогубств серед неповнолітніх припадає на вік 14-17 років, але якщо вчасно помітити зміни в поведінці дітей і надати допомогу, ризик суїциду можна значно зменшити.

Чому людина, а особливо підліток, скоює такий жахливий вчинок? Що впливає на формування суїцидальної поведінки людини? Які причини можуть призвести до суїциду? Які ознаки того, що підліток може скоїти самогубство? Що можуть зробити адміністрація школи, класні керівники, педагоги для попередження самогубств серед учнів?

Для того, щоб проводити ефективну роботу, спрямовану на профілактику суїцидальної поведінки в учнівському середовищі в закладах освіти, необхідно щоб класні керівники, педагоги добре володіли інформацією з даної проблеми, могли помітити учня, у якого відбулися зміни в емоційному стані та надати йому підтримку. З цією метою підготований даний матеріал.

Спеціалісти визначають суїцид (з лат. "себе вбивати"), тобто самогубство, як усвідомлювані, навмисні дії, спрямовані на добровільне позбавлення себе життя, що призводять до смерті.

Суїцидальна поведінка – поняття більш широке, воно включає в себе будь-які внутрішні та зовнішні форми психічних актів, які спрямовуються уявленнями про позбавлення себе життя. Вона є наслідком соціально-психологічної дезадаптації особистості в умовах мікро-соціального конфлікту, який переживається. Суїцидальна поведінка включає усі прояви суїцидальної активності - думки, наміри, висловлювання, загрози, спроби самогубства, - і являє собою ланцюг аутоагресивних дій людини, свідомо чи навмисно спрямованих на позбавлення себе життя через зіткнення з нестерпними життєвими обставинами.

Існують різні класифікації самогубств. Зупинимося на двох з них.

I. 1. Справжні самогубства. Мета – позбавлення себе життя. Кінцевий результат – смерть.

2. Демонстративно-шантажна суїцидальна поведінка. Мета – не позбавлення себе життя, а демонстрація цього наміру. Така демонстрація, як правило, закінчується завершеним суїцидом, унаслідок недоврахування реальних обставин.

3. Самоушкодження або членушкодження. Мета – пошкодження того чи іншого органу.

4. Нещасні випадки – небезпечні для життя дії, які спрямовуються іншими цілями. Наприклад, самопорізи лезом у ділянці передпліччя можуть бути віднесені:

а) до дійсно суїцидних спроб, якщо кінцевою метою була смерть від втрати крові;

б) до демонстративно-шантажних замахів – якщо метою було продемонструвати оточуючим намір умерти, за відсутністю такого;

в) до самоушкоджень – якщо мета обмежувалася бажанням відчувати фізичний біль;

г) до нещасних випадків – коли, наприклад, із маячних міркувань само порізи переслідували мету «випустити з крові бісів».

II. 1. Протест, помста.

2. Заклик – активізація допомоги ззовні з метою зміни ситуації.
3. Уникання (покарання, страждань) – уникання нестерпної ситуації через самоусунення.
4. Самопокарання – протест у внутрішньому плані особистості, внутрішній особистісний конфлікт «Я – суддя», і «Я – підсудний». Самогубство дає два варіанти розв'язання цього конфлікту: «знешкодження в собі ворога», «спокута провини».
5. Відмова. Мотив – відмова від існування, мета – позбавлення себе життя.

В. П. Мушинський наводить вичерпну характеристику форм і методів реалізації суїцидальної поведінки, виділяючи **9 загальних рис, властивих усім самогубствам.**

1. Загальною метою усіх суїцидів виступає пошук рішення, адже суїцид не є випадковою дією - його ніколи не здійснюють без сенсу чи невмотивовано. Він є виходом із утруднень, кризи чи нестерпної ситуації, йому властива своя логіка і доцільність. Щоб зрозуміти причину суїциду, слід дізнатися проблеми, для розв'язання яких він був призначений.

2. Загальним завданням усіх суїцидів є припинення свідомості, повне припинення свого потоку свідомості, нестерпного болю - як розв'язання болісних і нагальних проблем. Відповідно до цього, суїцид складається з трьох частин - наявності у людини, що впала у відчай, душевного хвилювання, підвищеного рівня тривоги і високого летального потенціалу.

3. Загальним стимулом при суїциді виступає нестерпний психічний біль. Можна стверджувати, що припинення своєї свідомості - це те, до чого рухається суїцидальна людина, а душевний біль - це те, від чого вона намагається втекти, адже ніхто не здійснює суїцид від радості.

4. Загальним стресором при суїциді є незадоволені психологічні потреби, адже суїцид здійснюється перед усім саме через нереалізовані або незадоволені потреби. В цьому плані можна зазначити, що відбувається багато безглузких смертей, але ніколи не буває безглузких і необґрунтованих суїцидів.

5. Загальною суїцидальною емоцією виступає безпорадність-безнадійність - у суїцидальному стані виникає переважаюче почуття безпорадності-безнадійності. В цьому стані людина начебто констатує: «Я нічого не можу зробити, крім самогубства, і ніхто не може мені допомогти, полегшити біль, який я відчуваю»;

6. Загальним внутрішнім відношенням до суїциду є суперечливість, амбівалентність – людина відчуває потребу у здійсненні суїциду і водночас бажає порятунку і втручання інших.

7. Загальним станом психіки є звуження пізнавальної сфери, що відбувається у формі минушого емоційного та інтелектуального звуження свідомості з обмеженням можливостей у виборі варіантів поведінки, що зазвичай доступні свідомості даної людини, коли вона не знаходиться у панічному стані.

8. Загальною дією при суїциді стає втеча, що відображає намір людини покинути зону нещастя. Тому суїцид вважають межовою, остаточною втечею. Сенс самогубства полягає у радикальній і остаточній зміні обставин, «декорацій» життя.

9. Загальною закономірністю суїциду виступає відповідність суїцидальної поведінки загальному стилю поведінки впродовж життя. Незважаючи на те, що суїцид являє собою вчинок, якому немає аналогу у попередньому житті людини, все ж йому можна знайти відповідність у стилі та характері повсякденної поведінки даної людини. Це і попередні переживання душевного хвилювання, і здатність переносити психічний біль, і наявність тенденцій до обмеженого мислення, і спроби втечі у важких ситуаціях тощо.

Комунікативною дією при суїциді є повідомлення про свої наміри. Багато з тих, хто намагається скоїти самогубство, свідомо або несвідомо подають сигнали лиха, даючи оточуючим «ключі» до свого наміру, вони волають про свою безпорадність або шукають можливості спасіння. Природно, ці словесні повідомлення та поведінкові вияви часто бувають непрямими, але уважна людина здатна помітити їх.

Для ефективного виявлення суїцидальних тенденцій слід сформувати адекватне ставлення до цього явища, подолати помилкові думки, стереотипи щодо його розуміння. Тому спеціалісти пропонують, передусім, порівняти поширені серед людей передсуди і перевірені багаторічними науковими спостереженнями факти. Наведемо їх за компетентними джерелами.

***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, напруження, збереження контролю або компенсації втрати. При цьому дані сигнали часто виступають як крик 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 здійснить.*

Факт: Більшість людей, що зводять рахунки з життям, найчастіше перед цим прямо чи опосередковано дають знати кому-небудь про свої наміри. 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 суїцидальній поведінки.

***Передсуд:** Самогубець впевнено бажає померти.*

Факт: Наміри більшості суїцидентів залишаються двоїстими аж до моменту настання 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, які раніше скоїли суїцидальні спроби у 40 разів вище, ніж в іншій частині населення.*

***Передсуд:** Зловживання алкоголем і наркотиками не має 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 ВСЕРІОЗ, 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 минулими 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 частіше 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, яку 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 передсуди, пасивність, скутість поведінки, навіть страх, щоб здійснити, можливо, найгуманніший акт у своєму житті - врятувати найцінніше, що є у суїцидента - його життя.

Причини суїциду – це комплекс життєвих криз, які переживає людина. До них належать:

1. Переживання образи, самотність, відчуженість, неможливість бути зрозумілим.
2. Дійсна або вигадана втрата коханої, близької людини, ревності.
3. Переживання, які пов'язані зі смертю рідних.
4. Почуття провини, сорому, скомпрометованість, ображення самолюбства, каяття, незадоволення собою.
5. Побоювання ганьби, приниження.

6. Страх покарання, небажання просити пробачення.
7. Любовні невдачі.
8. Почуття помсти, злоби, протесту, погрози.
9. Бажання привернути до себе увагу, викликати співчуття, уникнути небажаних наслідків хибного вчинку або складної життєвої ситуації.
10. Співчуття або наслідування товаришам, героям книг чи фільмів.

О. Лічко виділяє такі основні причини суїцидів серед підлітків:

- 1) втрату коханої людини;
- 2) стан перевтоми;
- 3) приниження почуття власної гідності;
- 4) руйнування захисних механізмів особистості внаслідок вживання алкоголю, гіпогенних психотропних засобів і наркотиків;
- 5) ототожнення себе з людиною, яка скоїла самогубство;
- 6) різні форми страху, гніву та суму з різних приводів.

Психологи відзначають, що суїцидальні спроби і наміри найчастіше виникають у підлітків у відповідь на систематичне словесне приниження, ігнорування їхніх думок близькими, обмеження самостійності, у відповідь на конфліктні ситуації, зловживання алкоголем та іншими наркотичними речовинами, унаслідок притаманних даному віку сексуальних проблем. Суїциди та замаху, зумовлені психічними розладами (афективно-шокові та депресивні реакції) найчастіше виникають унаслідок незаслуженого покарання чи приниження, яке йде від батьків чи друзів, образи, почуття дружби та любові, зради.

Вивчаючи причини суїцидальної поведінки у практично здорових підлітків та юнаків, дослідники виділяють три основні групи чинників.

- 1) дезадаптація, пов'язана з порушенням соціалізації, коли місце молодого людини в соціальній структурі не відповідає рівневі її домагань;
- 2) конфлікти із сім'єю – частіше зумовлені неприйняттям системи цінностей старшого покоління;
- 3) алкоголізація і наркотизація як підґрунтя для виникнення суїцидальної ситуації та передумов для швидкої її реалізації.

У суїцидальній поведінці підлітків можна умовно виділити 3 фази:

а) фаза обдумування, що викликана свідомими думками щодо здійснення суїциду. Ці думки згодом можуть вийти з-під контролю і стати імпульсивними. При цьому підліток замикається в собі, втрачає інтерес до справ сім'ї, роздає цінні для нього речі, змінює свої стосунки з оточуючими, стає агресивним. Змінюється зовнішній вигляд, підліток перестає слідкувати за собою, може змінитися його вага (що пов'язане із переїданням або анорексією), через зниження його уваги з підлітком може трапитись нещасний випадок;

б) фаза амбівалентності, яка настає за умов появи додаткових стресових факторів – тоді підліток може виказувати конкретні загрози або наміри щодо суїциду комусь із найближчого оточення, але цей «крик про допомогу» не завжди буває почутим. Однак саме в цей час підлітку ще можна допомогти;

в) якщо ж цього не стане, тоді настає фаза суїцидальної спроби. Вона відбувається дуже швидко, адже для підлітків притаманне швидке проходження цієї фази і перехід до третьої.

Як вказує В.І.Сіяляхіна, 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 оперативних дій у наданні адекватної допомоги таким підліткам .

Фактори ризику суїцидальної поведінки у підлітків та юнаків

До соціально-психологічних факторів ризику відносять:

- серйозні проблеми у сім'ї;
- відвернення однолітків;
- смерть улюбленої або значущої людини;
- розрив стосунків з коханою людиною;
- міжособистісні конфлікти або втрата значущих відносин;
- проблеми з дисципліною або із законом;
- тиск, здійснюваний групою однолітків, передусім той, що пов'язаний із наслідуванням самопошкоджуючій поведінці інших;
- тривале перебування у ролі жертви або «козла відпущення» («цапа відбування»);
- розчарування успіхами у школі або невдачі у навчанні;
- високі вимоги у навчальному закладі до підсумкових результатів учбової діяльності (іспитів);
- проблеми із працевлаштуванням і погане економічне становище, фінансові проблеми;
- небажана вагітність, аборт і його наслідки (у дівчат);
- зараження СНІД або хворобами, що передаються статевим шляхом;
- серйозні тілесні хвороби;
- надзвичайні зовнішні ситуації і катастрофи.

До негативних сімейних чинників, які впливають на суїцидальність підлітків належать:

- психічні відхилення у батьків, особливо афективні (депресії та інші душевні захворювання);
- зловживання алкоголем, наркоманія або інші види антисуспільної поведінки у сім'ї;
- сімейна історія суїцидів або суїцидальних спроб членів сім'ї;
- насилля у сім'ї (особливо фізичне і сексуальне);

- 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, відхід одного з них із сім'ї або його 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 дистресу і негативного впливу оточуючої дійсності.

Психологи вважають, що деякі **рис** **особистості** юної людини також можуть бути пов'язані із суїцидальною поведінкою, зокрема:

- нестабільність настрою або його надмірна мінливість;
- агресивна поведінка, злостивість;
- антисоціальна поведінка;
- схильність до демонстративної поведінки;
- високий ступінь імпульсивності, схильність до необдуманого ризику;
- дратівливість;
- ригідність мислення;
- погана здатність до подолання проблем і труднощів (в навчальному закладі, серед однолітків);
- нездатність до реальної оцінки дійсності;
- тенденція «жити у світі ілюзій та фантазій»;
- ідеї переоцінки власної особистості, що змінюються переживаннями нікчемності;
- легко виникаюче почуття розчарування;
- надмірна пригніченість, особливо при несуттєвих нездужаннях або невдачах;
- надмірна самовпевненість;
- почуття приниження або страху, що приховуються за проявами домінування, відвернення або демонстративної поведінки щодо друзів-однолітків або дорослих;
- проблеми з визначенням сексуальної орієнтації;
- складні неоднозначні стосунки з дорослими, включаючи батьків.

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, торттури;
- почуття помсти, протесту, загрози;
- бажання привернути до себе увагу, викликати співчуття;
- уникнення наслідків поганого вчинку або складної життєвої ситуації.

Психолог зазначає, що це лише загальні мотиви, а часткові можуть бути настільки різними, що їх важко перерахувати.

Суїцидологи зазначають, що будь-які несподівані або драматичні зміни, що впливають на поведінку підлітка чи юнака, будь-які 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 навчальному закладі;
- збільшення споживання тютюну, алкоголю або наркотиків;
- інциденти із залученням правоохоронних органів, участь у правопорушеннях.

При появі 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 нерозсудливих 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 відходу;
- нехтування зовнішнім виглядом.

Словесні ознаки суїцидальної поведінки:

- запевнення у безпорадності і залежності від інших;
- прощання;
- розмови або жарти щодо бажання померти;
- повідомлення про конкретний план суїциду;
- подвійна оцінка значущих подій;
- повільна, маловиразна мова;
- висловлювання самозвинувачень.

Емоційні прояви суїцидальних тенденцій:

- амбівалентність, подвійність емоцій і почуттів;
- безпорадність, безнадійність;
- переживання горя;
- ознаки депресії;
- почуття провини або відчуття невдачі, поразки;
- надмірні побоювання або страхи;
- почуття власної малозначущості;
- неухважність, розгубленість.

Ознаки депресії у дітей, що схильні до суїциду:

- сумний настрій;
- втрата властивої дітям енергії;
- зовнішні прояви журби;
- порушення сну;
- соматичні 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 нудьги;
- почуття втоми;
- порушення сну;
- соматичні скарги;
- непосидючість, неспокійність;
- фіксація уваги на дрібницях;
- надмірна емоційність;
- замкненість, скупість;
- розпорошена увага;
- агресивна поведінка;
- неслухняність;
- схильність до бунту;
- зловживання алкоголем або наркотиками;
- погана успішність навчання;
- прогули у навчальних закладах.

Вчителі, класні керівники повинні мати на увазі й врахувати в роботі наступні **фактори ризику суїциду:**

- висока конфліктність спілкування;
- ізоляція підлітка у класі чи групі;
- несприятливе сімейне оточення;
- спадковий фактор;

- неадекватна самооцінка;
- конфлікт, психотравмуюча ситуація;
- різка зміна у поведінці;
- асоціальний спосіб життя;
- егоцентризм;
- втрата членів сім'ї, погані стосунки.

Деякі з цих ознак мають, так би мовити, «подвійне» значення, тобто можуть свідчити не тільки про суїцидальну загрозу, а і про інші особистісні проблеми, кризи у житті юної людини. Але психологу, педагогу, соціальному педагогу не слід ніколи забувати про «суїцидальну тему» при появі цих ознак. Для уточнення висновку про наявність суїцидальної загрози доцільно використовувати спеціальні психодіагностичні засоби - карти, опитувальники сім'ї

Захисні антисуїцидальні фактори. За спостереженнями спеціалістів, існують обставини, що виступають в якості захисту проти суїцидальної поведінки учнівської молоді. Вони поділяються на культуральні і соціодемографічні, сімейні й особистісні.

Культуральні й соціодемографічні фактори:

- 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.

Особистісні захисні фактори у підлітків та юнаків:

- добрі навички спілкування, уміння спілкуватися з однолітками і дорослими;
- впевненість у собі, своїх силах, переконаність у здатності до досягнення життєвих цілей;
- уміння шукати і звертатися за допомогою при виникненні труднощів, приміром, у школі;
- прагнення радитися з дорослими при прийнятті важливих рішень;
- відкритість до думок і досвіду інших людей;
- відкритість до усього нового, здатність засвоювати нові знання.

До числа антисуїцидальних чинників належать усі чинники розвитку гармонійної, духовної, нормальної особистості. Однак серед них слід виділити ті, що протистоять безпосередньо суїцидальним тенденціям, створюють особливий імунітет, запас протисуїцидної міцності особистості. До їх числа відносяться:

- формування сенсу життя, життєвої перспективи, міцних зв'язків із близькими, сім'єю, суспільством, природою, адаптованість, інтегрованість із людьми та суспільством;
- наявність таких рис особистості, що сприяють її спілкуванню з людьми, як щирість, доброзичливість, взаєморозуміння, емпатійність, підтримка, приязнь тощо;
- віра в Бога, в божественні цінності Всесвіту і Вічності;
- підвищення значущості особистості у кризових ситуаціях;
- інтелектуальний опір смерті в усіх її видах, в тому числі і самогубству;
- піднесення цінності людини як вершини неперервного еволюційно-генетичного процесу іносія генетичного і культурного багатства людства і Всесвіту;
- піднесення цінності особистості як концентра історико-культурного процесу;
- підвищення цінності життєвого шляху людини як невід'ємної складової історико-культурного поступу людства.

В.І.Сіяляхіна звертає увагу на ряд обставин, які допомагають людині вистояти у важкій для неї ситуації, не дозволяють їй здійснити фатальний самовбивчий крок.

Так, 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.

У підлітка, крім обов'язків, має бути ще й «віддушина» у житті - спорт, хобі тощо - все, що не дозволяє навалюватися чорним думкам.

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.

Школа, сім'я мають не тільки навчати, але й виховувати, формувати особистість підлітка, прививати йому повагу до людської особистості, здатність до співпереживання і співчуття, відчувати почуття розкаяння щодо заподіяних вчинків, здатність до самоконтролю, до дотримання моральних норм у людських взаємостосунках, мати адекватну самооцінку. Додамо, що дуже важливим є усвідомлення молоддю цінності власної особистості, її недоторканості з боку будь-кого, в тому числі і себе.

У попередженні підліткових суїцидів вирішальну роль відіграє ступінь довіри між підлітком і дорослим. У дитини має бути можливість поділитися з кимсь 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 якою 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.

Одним із напрямків профілактики суїцидів в учнівському середовищі є просвіта батьків з даного питання. До батьків необхідно донести інформацію про причини, фактори ризику, ознаки суїцидальної поведінки.

Необхідно проінформувати батьків про упереджувальне поводження батьків та оточуючих із схильними до суїциду дітьми та підлітками. Нижче ми пропонуємо дану інформацію.

Рекомендації батькам щодо профілактики суїцидів у дітей та підлітків

Стратегічними напрямками батьківської допомоги дітям із суїцидальним ризиком спеціалісти вважають покращення взаємостосунків у сім'ї, підвищення самооцінки, самоповаги дитини, а також заходи з покращення міжособистісного спілкування у сім'ї. Всі ці заходи мають призвести до піднесення самоцінності особистості дитини, її життя до такої міри, коли суїцидальні дії втрачають будь-який сенс.

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 чиніть 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.

Батькам необхідно ***звертати увагу 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;
- раптове, без видимих причин, настання спокою, смиренного стану після стресу або тривалого стану депресії;
- таємні 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.

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 в думках 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 вдавайтеся до допиту з пристрасстю, задавайте прості, щирі запитання («Що трапилося?», «Що відбулося?»), які будуть для дитини менше загрозливими, ніж складні, «розсліду вальні» запитання.

8. Спрямуйте розмову в бік душевного болю, а не від нього, адже ваш син або донька саме вам, а не чужим людям може повідомити про інтимні, особистісні, хворобливі речі.

9. Намагайтеся побачити кризову ситуацію очима 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, коли 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 нерозумними, 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.

12. І останнє - якщо ви не знаєте, що говорити, не говоріть нічого, але будьте поруч!

У випадку, **якщо існує реальний суїцидальний ризик або вже відбулася спроба**, то батькам можна порадити 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 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 відчують, 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 тощо; слід використовувати всі ті заходи, які наведені на початку цього розділу.

Рекомендації педагогічним працівникам

щодо надання превентивної допомоги учневі при потенційному суїциді

Педагогічним працівникам можна рекомендувати у випадку виникнення ознак суїцидальної поведінки в учнів здійснювати наступні види допомоги:

- Підбирайте ключі до розгадки суїциду. Попередження суїцидів полягає не тільки у піклуванні та підтримці, а і у здатності розпізнавати ознаки можливої небезпеки. До числа останніх відносять суїцидальні погрози, які передують спробі самогубства, депресію, значні зміни у поведінці людини тощо. Зауважте своєчасно прояви безпорадності та безнадії і з'ясуйте, чи не є ця людина одинокою та ізольованою.

- Приймайте суїцидента як особистість. Припустіть, що людина дійсно є суїцидальною особистістю. Не вважайте, що вона не здатна і не може наважитися на самогубство. Якщо ви думаєте, що комусь загрожує небезпека самогубства, дійте у відповідності зі своїми власними почуттями і переконаннями. Небезпека, що ви перебільшите потенційну загрозу, - ніщо в порівнянні з тим, що хтось може загинути в результаті вашого невтручання..

- Налагодьте турботливі стосунки. Необхідно турбуватися про людину, яка перебуває у відчаї. У цій ситуації не має часу для моралізування, а лише для доброзичливої підтримки, яку потрібно висловлювати не лише словами, але й невербально. Для того, хто відчуває, що він не потрібний і не любий, турбота чужої людини є могутнім підбадьорливим засобом.

- Будьте уважним слухачем. Якщо людина перебуває у депресивному стані, то їй більше потрібно говорити, аніж когось слухати. Вона страждає від сильного почуття відчуження і не завжди готова сприйняти ваші поради, відгукнутися на ваші думки і потреби. Не засуджуйте таку людину, вона хоче позбутися болю, але не може знайти виходу. Спробуйте, по можливості, залишитися спокійним і розуміючим. Ви можете надати безцінну допомогу, вислухавши розповідь про почуття цієї людини, - її печаль, провину, страх чи гнів. Інколи, якщо ви просто мовчки посидите з нею, і це буде доказом вашої зацікавленості і турботи.

- Не сперечайтесь. Зіштовхуючись із суїцидальною загрозою, оточуючі часто відповідають: «Подумай, ти живеш набагато краще, ніж інші, ти мав би дякувати долі» тощо. Такі відповіді зразу блокують подальше обговорення і викликають ще більшу пригніченість. Ні в якому разі не висловлюйте обурення, якщо ви присутні при розмові про самогубство. Вступаючи в дискусію з пригніченою людиною, ви можете не лише програти суперечку, а й втратити людину.
- Запитуйте. Запитання повинні бути прямі, наприклад, «Ти думаєш про самогубство?». Це не викличе подібної думки, якщо її раніше не було. Але якщо людина обдумує самогубство і, нарешті, знаходить когось, кому небайдужі її переживання і хто згоден обговорити цю заборонену тему, то це може принести полегшення, допомогти зрозуміти свої почуття і досягнути очищення.
- Не пропонуйте невинуватих утіх. 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». Не слід цього робити, адже причина, з якої людина посвячує у свої думки, полягає у її бажанні занепокоїти інших своєю ситуацією. Якщо ви не виявите зацікавленості і чуйності, то людина у стані депресії може розцінити ваші висловлювання, як прояв зневаги і недовіри, що лише посилить її відчуття недовіри.
- Пропонуйте конструктивні підходи. Одне з найважливіших завдань профілактики суїциду полягає в тому, щоб допомогти людині визначити джерело психічного дискомфорту. Необхідно допомогти ідентифікувати проблему і якомога точніше визначити, що її поглиблює, а також переконати в тому, що вона може говорити про свої почуття і переживання без сорому, навіть про негативні емоції. Доцільно сказати: «Ви схвилювані. Може, якщо ви поділитесь своїми проблемами зі мною, я спробую зрозуміти вас». Якщо кризова ситуація і емоції названі, то слід в'яснити, як людина вирішувала схожі ситуації в минулому. Це називається «оцінкою засобів вирішення проблем». Спробуйте спільно розкрити способи виходу з криз у минулому. З'ясуйте, що залишається позитивно значущим для людини? Що вона цінить? Відзначте ознаки емоційного поживлення, коли мова буде вестися про «найкращий» час у житті. Хто ці люди, котрі продовжують хвилювати? Чи не виникло якихось альтернатив після аналізу життєвої ситуації? Чи не з'явилася надія?
- Вселяйте надію. Надія допомагає вийти з полону думок про самогубство. Але надія повинна впливати із реальності. Немає сенсу говорити: «Не хвилюйтеся, все буде добре», - коли все добре бути не може. Надії виникають не з відірваних від реалій фантазій, а із здатності людини хотіти і досягати поставленої мети. Надія має бути обґрунтована. Коли людина повністю втрачає надію на гідне майбутнє, їй потрібно запропонувати альтернативу: «До кого ви могли б звернутися за допомогою?», «Як можна було б змінити ситуацію?». Важливо допомогти людині зрозуміти, що не потрібно зосереджуватися лише на одному полюсі емоцій. Людина може любити і в той же час інколи відчувати відверту ненависть; сенс життя не зникає, навіть якщо воно приносить душевні страждання. Основи для реалістичної надії мають бути подані чесно, переконливо і м'яко. Дуже важливо при цьому підкреслити людські можливості і силу, а також те, що кризові стани, за звичай минають, а самогубство є безповоротним.
- Оцініть міру ризику самогубства. Спробуйте визначити серйозність можливого суїциду. Адже наміри бувають різними, - від скороминучих, нечітких думок про таку можливість до наявності чітко розробленого плану самогубства певним способом. Важливо з'ясувати й інші негативні фактори: алкоголізм, вживання наркотиків, міру емоційних розладів і дезорганізації поведінки, почуття безнадійності і безпомічності. Чим детальніше розроблений план самогубства, тим вищий його потенційний ризик.
- Не залишайте людину одну у випадку високого суїцидального ризику.
- Зверніться за допомогою до спеціалістів.
- Важливо якомога довше зберігати турботу і підтримку учня. Якщо критична ситуація і пройшла, то спеціалісти чи сім'я не повинні дозволяти собі розслаблення. Найгірше може бути попереду. За

покращення часто приймають підвищення психічної активності. Вони кидаються у вир діяльності, просять вибачення у тих, кого образили. Оточуючі відчують полегшення і послаблюють пильність. Але така поведінка може свідчити про рішення розрахуватися зі всіма боргами і зобов'язаннями, після чого можна покінчити із собою. Половина суїцидантів здійснює самогубство протягом трьох місяців після початку психологічної кризи. Допоможіть учню адаптуватися в соціумі.

- Використовуйте засоби піднесення цінності особистості дитини, її життя.

Ці заходи стануть ефективнішими, якщо учні довіряють керівникові навчального закладу, класному керівнику, педагогу, знають, що він ніколи не зраджував дитину і не зрадить її у кризовій ситуації.

Використаний інтернетресурс:

<https://drive.google.com/file/d/0B89nhJ7u8fIPQkRMWGLJOTTh1RzQ/view>

Більше інформації можна дізнатися на сайті НМЦО м. Львова; «Психологічна служба».

Телефон довіри **15-58** надає первинну психологічну допомогу по телефону людям, що перебувають у стані психологічної кризи, стресу чи розпачу і має на меті попередження самогубств. Служба допомагає усім, незалежно від національності, статі, віку, віросповідання чи партійної приналежності абонента. Працює цілодобово.