

Общественная организация «Экологическое здоровье человека»
Кафедра клинической психологии Института последипломного образования
Одесского Национального Университета им. И.И.Мечникова
Украинская Ассоциация предупреждения самоповреждающего поведения
Общественная организация «Оливковая Ветвь Интернешнл»

В рамках инициативы Всемирной
Организации здравоохранения СУПРЕ МИСС

При финансовой поддержке:

Шведского Национального Центра исследований и предупреждения суицидов
и нарушений психического здоровья (дир. проф. Д.Вассерман)

Стокгольм, Швеция
и Шведского Восточно-Европейского Комитета

В.А.Розанов, А.Н.Моховиков, Р.Стилиха

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ САМОУБИЙСТВ У МОЛОДЕЖИ

Семейное руководство

Одесса – 2003

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ САМОУБИЙСТВ У МОЛОДЕЖИ

Это руководство адресовано, в основном, семьям, в которых подростки и молодые люди когда-либо совершали попытку самоубийства.

Однако оно может быть полезно для самого широкого круга лиц – врачей, средних медицинских работников, школьных учителей и преподавателей высших учебных заведений.

Руководство подготовлено в рамках инициативы Всемирной Организации Здравоохранения СУПРЕ МИСС в соответствии с целями и задачами Европейской сети по предупреждению суицидального поведения и мониторингу суицидальных попыток, а также во исполнение уставных целей ряда общественных организаций в Украине и США

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	стр. 3
Суицид – проблема, серьезность которой недооценивается.....	4
Предрассудки и факты о суициде.....	4
Факторы риска и защиты.....	8
Как определить наличие риска суицида у молодых людей и подростков.....	11
Как родителям вести себя с суицидальным подростком.....	12
Полезные ссылки (что читать).....	15

ПРЕДИСЛОВИЕ

Самоубийство является сложным многоплановым явлением, привлекающим внимание психологов, философов, священнослужителей, врачей, социологов и, прежде всего, простых людей во все времена. Сегодня оно представляет собой серьезную проблему общественного здоровья, требующую постоянного внимания. Профилактика самоубийств, помимо усилий специалистов в области суицидологии, предусматривает повышение уровня знаний населения об этом явлении, что является важным условием эффективности предупредительных программ.

Наша общественная организация, опираясь на профессиональный опыт и поддержку международной сети профилактики самоубийств, в течение нескольких лет организует обучение и подготовку в этой области различных групп населения, и достигла конкретных позитивных результатов. Мы участвуем в работе Европейской сети мониторинга и предупреждения суицидальных попыток, ведем работу в рамках инициативы ВОЗ по превенции и изучению суицидального поведения.

Успешная работа стала возможной благодаря постоянным контактам с нашими партнерами в Швеции, США, Германии и других странах, где изучение проблем самоубийства и разработка программ профилактики продвинулась далеко вперед.

Мы особенно благодарны профессору Дануте Вассерман, директору Шведского Национального центра исследований и предупреждения суицидов и нарушений психического здоровья за ее бесценную методическую и финансовую поддержку, благодаря которой наши специалисты всегда в курсе всех новых идей и подходов суицидальной превенции.

Мы выражаем признательность д-ру Ричарду Стилихе, руководителю образовательных программ общественной организации «Оливковая Ветвь Интернешнл» (США), который своим личным вкладом и финансовой поддержкой очень много сделал для того, чтобы наша работа вышла на новый уровень.

Мы также благодарны руководству Института последипломного образования Одесского Национального Университета им. И.И.Мечникова, в частности, его директору проф. Светлане Дмитриевой за постоянную поддержку наших усилий, кафедре клинической психологии этого института в лице ее заведующего, и.о. профессора Бориса Херсонского за большой личный вклад в образовательные программы, которые мы организуем.

САМОУБИЙСТВО – ПРОБЛЕМА, КОТОРАЯ НЕДООЦЕНИВАЕТСЯ

Самоубийство – далеко не самая приятная тема для беседы. Однако жизнь показывает, насколько важно обсуждать ее как с профессионалами (врачами, психологами, школьными учителями), так и родителями и молодыми людьми. В нашем обществе ее значение недооценивается. Но для осознания ее масштабов достаточно сказать, что в мире ежегодно сводят счеты с жизнью около миллиона человек.

Украина в последние годы испытывает немало экономических и социальных проблем. Эти трудности сказываются на состоянии общественного здоровья и уровне самоубийств. К сожалению, наша страна выходит на одно из первых мест в мире по их числу, показатель частоты завершенных суицидов в последние годы достигает 29,8 на 100 000 населения в год. Это означает примерно 15000 добровольных смертей в течение года. По среднестатистическим данным, число попыток примерно в 10 раз превышает число завершенных суицидов, т.е. в стране каждый год около 150000 человек совершают суицидальные попытки. Более 40% из них – это подростки и молодежь в возрасте от 15 до 25 лет.

Следует помнить, что много случаев смерти часто не удается точно классифицировать. Например, никогда нельзя точно утверждать, какая часть автомобильных аварий, утоплений, падений с высоты и, особенно, использования чрезмерных количеств наркотиков и алкоголя являются преднамеренными, а какая – несчастными случаями. Это же касается суицидальных попыток, – их реальное число по сравнению со статистикой скорой помощи и больниц существенно различается, поскольку многие случаи остаются без внимания или скрываются. Однако проблема остается, и игнорировать ее, не обращая внимания на реальность, нельзя.

* * *

ПРЕДРАССУДКИ И ФАКТЫ О СУИЦИДЕ

К сожалению, знания о самоубийстве среди населения являются недостаточными. Сознание многих людей заполнено предрассудками о самоубийстве, которые мешают позитивным действиям при выявлении суицидального поведения и не позволяют принимать необходимые меры в отношении суицидального человека. Ниже приводятся наиболее распространенные заблуждения о самоубийстве, неверные выводы, которые вытекают из них (рационализации) и правильные, истинные факты, проверенные многолетними наблюдениями и подтвержденные специальными исследованиями. Это полезно знать молодым людям и их родителям.

Предрассудок: Большинство самоубийств совершается почти или совсем без предупреждения.

Рационализация: Поскольку о самоубийстве заранее никому неизвестно, то и невозможно ничего предпринять для его предотвращения.

Факт: Большинство людей подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах из-за событий, подталкивающих к самоубийству. Эти сигналы (или призывы о помощи) могут подаваться человеком в форме прямых высказываний, физических (телесных) признаков, эмоциональных реакций или поведенческих проявлений. Они сообщают о возможности выбора самоубийства как средства избавления от боли, снижения напряжения, сохранения контроля или преодоления утраты.

Предрассудок: Не следует говорить о самоубийстве с человеком, подверженным, по вашему мнению, его риску, поскольку можно подать ему идею о совершении этого действия.

Рационализация: Лучше всего просто полностью избегать этой темы.

Факт: Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Напротив, она снижает его. Лучший способ выявления суицидальных намерений - прямой вопрос о них. Открытый разговор с выражением искренней заботы и беспокойства, вызванного наличием у человека мыслей о самоубийстве, является для него источником облегчения и нередко одним из ключевых элементов в предотвращении непосредственной опасности самоубийства. Избегание в беседе этой темы может стать дополнительной причиной для сведения счетов с жизнью. Риск увеличивается, поскольку, попытавшись обсудить эту тему с одним собеседником и получив отказ, человек почувствует себя еще более одиноким, и проявит в последующем еще меньше энергии в поисках другого человека, способного ему помочь.

Предрассудок: Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит.

Рационализация: Не нужно иметь никаких дел с людьми, говорящими о самоубийстве.

Факт: Люди, сводящие счеты с жизнью, обычно перед этим прямо или косвенно дают знать кому-нибудь о своих намерениях. Четверо из пяти людей, намеревающихся покончить с собой, перед смертью в той или иной форме говорят об этом желании с другим человеком. Отказ от серьезного отношения и участия в этих разговорах способствует наступлению смерти от самоубийства.

Предрассудок: Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания.

Рационализация: Подобное поведение достойно игнорирования или наказания.

Факт: Суицидальные формы поведения или "демонстративные" действия некоторых людей представляют собой призыв или просьбу о помощи, посылаемую другим людям. Если никто не откликнется, то очень легко происходит переход от отчаянного крика о помощи к выводу, что никто уже никогда не поможет – и, соответственно, от отсутствия серьезных намерений

умереть, к отчетливому стремлению покончить собой. Наказание за суицидальное поведение и его оценка как "недостойного" способа призыва о помощи может привести к чрезвычайно опасным последствиям. Наказание нередко производит действие, противоположное желаемому. Оказание помощи в разрешении проблем, установление контакта является эффективным методом предотвращения суицидальных форм поведения.

Предрассудок: Самоубийца определенно желает умереть.

Рационализация: Нет никакого смысла в оказании помощи, он будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство.

Факт: Намерения большинства суицидальных людей остаются двойственными вплоть до момента наступления смерти. Очень немногие сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначном решении покончить с жизнью. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли. Преобладающее большинство лиц, обнаруживавших суицидальные тенденции в то или иное время своей жизни, находят способ продолжения жизни.

Предрассудок: Те, кто кончают с собой, психически больны.

Рационализация: Я боюсь душевнобольных, им ничем нельзя помочь.

Факт: Действительно, наличие психического заболевания является фактором высокого риска самоубийства. Однако многие, очень многие совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим заболеванием. Для них это всего лишь временная ситуация, из которой они не видят другого выхода.

Предрассудок: Если человек однажды предпримет суицидальную попытку, то он больше ее уже не повторит.

Рационализация: Теперь мне уже нет нужды беспокоиться; сама совершенная попытка предотвращает возможность дальнейших суицидальных действий.

Факт: Хотя большинство лиц, совершивших суицидальную попытку, обычно не переходят к самоубийству, однако многие из них повторяют эти попытки. Частота самоубийств у лиц, ранее совершавших суицидальные попытки, в 40 раз выше, чем среди населения.

Предрассудок: Злоупотребление алкоголем и наркотиками не имеет отношения к самоубийствам.

Рационализация: Выпивая, я отнюдь не хочу смерти, совсем наоборот. Алкоголь и наркотики помогают забыть о проблемах.

Факт: Зависимость от алкоголя и наркотиков является фактором риска суицидального поведения. Пьянство и наркотики, особенно, в состоянии отмены, могут существенно способствовать сведению счетов с жизнью.

Предрассудок: Самоубийство представляет собой чрезвычайно сложное явление, помочь самоубийцам могут только профессионалы.

Рационализация: Эти люди нуждаются в помощи, которую я не могу дать, им может помочь лишь специалист, ввязываться в столь опасное предприятие - не мое дело.

Факт: Причин суицидального поведения так же много, как и людей, проявляющих его. Действительно, поиск общих закономерностей, применимых ко всем людям, показывает, что суицид - чрезвычайно сложное явление. Вместе с тем, понимание и реагирование на суицидальное поведение у конкретного человека не требует глубоких познаний в области психологии или медицины. Требуется лишь проявление внимания к тому, что человек говорит, ПРИНЯТИЕ ЭТОГО ВСЕРЬЕЗ, оказание поддержки и обращение за соответствующей помощью. Многие люди погибают в результате самоубийства лишь потому, что им не была предложена или оказалась недоступной неотложная первая помощь и поддержка.

Предрассудок: Если у человека имеется склонность к самоубийству, то она останется у него навсегда.

Рационализация: Нет способа, позволяющего искоренить суицидальные чувства, и не стоит надеяться, что человек вернется к своим повседневным обязанностям после суицидального эпизода.

Факт. Большинство суицидальных кризисов являются преходящими и устраниаются при соответствующей помощи. Однако если эмоциональный стресс продолжается, облегчение не наступает, а помощь не оказывается, то сохраняется риск суицидального поведения. После получения профессиональной помощи человек чаще всего способен возобновить свою обычную жизнь деятельность.

Предрассудок: Самоубийство - явление наследуемое.

Рационализация: Значит, оно фатально, и ничем нельзя помочь.

Факт: Это сложный вопрос. Действительно, в последнее время ученые интенсивно ищут гены, которые могут иметь отношение к формированию суицидального поведения. Однако наличие некоторой генетической основы не означает, что человеку нельзя оказать реальную помощь, ведь речь идет о поведении человека, которое важно заметить, а после этого – обратить на него внимание врачей или психологов.

Предрассудок: Если не оставлена записка, то случившееся нельзя считать самоубийством.

Рационализация: Нет необходимости предпринимать какие-либо действия.

Факт: Только четвертая часть из всех лиц, совершающих самоубийство, оставляют записки.

* * *

ФАКТОРЫ РИСКА И ЗАЩИТЫ

Замечено, что суицидальное поведение чаще проявляется в определенных семьях в силу генетической предрасположенности и влияния внешней среды. Далее описаны некоторые факторы и ситуации, связанные с суицидальными попытками и суицидами у подростков и молодых людей. Однако нужно иметь в виду, что присутствие всех этих факторов не обязательно в каждом конкретном случае. В семье может иметь место некоторое сочетание неблагоприятных факторов, но их наличие не всегда означает неизбежности суицида. Тем не менее, при этом можно говорить о вероятности (риске) суицидального поведения у подростков и молодых людей.

Особенности семьи и стрессовые события в детстве

Деструктивные тенденции в семье и травматические стрессовые события в детстве могут повлиять на последующую жизнь молодого человека, поскольку лишают его опыта преодоления жизненных стрессов и неурядиц. Наиболее часто наблюдаемые в семьях негативные тенденции, влияющие на суицидальность детей и подростков, приводятся ниже.

- Психические отклонения у родителей, особенно, аффективные расстройства (депрессии) или другие душевные заболевания
- Злоупотребление алкоголем, наркомания или другие виды антиобщественного поведения в семье
- История суицидов или суицидальных попыток в семье
- Насилие в семье (особенно, физическое и сексуальное)
- Недостаток внимания и заботы о детях в семье, плохие отношения между членами семьи и неспособность продуктивного обсуждения семейных проблем
- Частые ссоры между родителями, постоянное эмоциональное напряжение и высокий уровень агрессии в семье
- Развод родителей, уход одного из них из семьи или его смерть
- Частые переезды, смена места жительства семьи
- Чрезмерно низкие или высокие ожидания со стороны родителей в отношении детей
- Излишняя авторитарность родителей
- Отсутствие у родителей времени и недостаточное внимание к состоянию детей, неспособность обнаружить проявления дистресса и негативного влияния окружающей среды

Перечисленные негативные проявления в семьях часто (но далеко не всегда) сопровождаются суицидальными попытками и самоубийства после достижения подросткового возраста. Опыт показывает, что суицидальные подростки и молодые люди растут в семьях, где существует сочетание перечисленных проблем, при котором риск суицида суммируется. Часто подростки из этих семей

из-за лояльности к семье или запрета «выносить сор из избы» не обращаются за внешней помощью, не получают поддержки и остаются наедине со своими проблемами.

Стиль поведения и черты личности

Существуют некоторые черты личности подростка или молодого человека, часто сочетающиеся с суицидальным поведением. К ним относятся:

- Нестабильность настроения или его чрезмерная изменчивость
- Агрессивное поведение, злобность
- Антисоциальное поведение
- Склонность к демонстративному поведению
- Высокая степень импульсивности, склонность к необдуманному риску
- Раздражительность
- Ригидность мышления
- Плохая способность преодоления проблем и трудностей (в школе, среди подростков, и т.д.)
- Неспособность реальной оценки действительности
- Тенденция «жить в мире иллюзий и фантазий»
- Идеи переоценки собственной личности, сменяющиеся переживанием никчемности
- Легко возникающее чувство разочарования
- Чрезмерная подавленность, особенно при несущественных недомоганиях или неудачах
- Излишняя самоуверенность
- Чувство унижения или страха, скрывающееся за проявлениями доминирования, отвержения или демонстративного поведения по отношению к школьным друзьям или взрослым
- Проблемы с определением сексуальной ориентации
- Сложные, неоднозначные отношения со взрослыми, включая родителей

Факторы риска (стрессовые ситуации)

Существуют социально-психологические факторы, относящиеся к подросткам и молодым людям, которые могут сыграть роль стрессоров (негативных раздражителей) и способствовать суицидальным проявлениям. Среди них встречаются:

- Серьезные проблемы в семье
- Отвержение сверстниками
- Смерть любимого или значимого человека
- Разрыв отношений с любимым человеком
- Межличностные конфликты или утраты значимых отношений
- Проблемы с дисциплиной или законом

- Давление, оказываемое группой сверстников, прежде всего, связанное с подражанием саморазрушающему поведению других
- Длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы
- Разочарование успехами в школе или неудачи в обучении
- Высокие требования в школе к итоговым результатам обучения (экзаменам)
- Проблемы с трудоустройством и плохое экономическое положение, финансовые проблемы
- Нежелательная беременность, аборт и его последствия (девушки)
- Заражение СПИД или болезнями, передающимися половым путем
- Серьезные телесные болезни
- Чрезвычайные внешние ситуации и катастрофы

Во всех подобных ситуациях в семье должны быть приняты меры, чтобы отношения между родителями и детьми укреплялись, сохранялся уровень доверия для продолжения диалога и своевременного предупреждения суицидального поведения.

Протективные (защитные) факторы

Основные факторы и обстоятельства, которые являются защитой против суицидального поведения подростков и молодых людей в соответствии многочисленными наблюдениями, делятся на семейные, личностные, культуральные и социо-демографические.

Защитные факторы семьи:

- Хорошие навыки общения в семье, хорошие, сердечные отношения между всеми членами семьи
- Поддержка подростков и молодых людей со стороны семьи

Личностные защитные факторы (у подростка)

- Хорошие навыки общения, умение общаться со сверстниками и взрослыми
- Уверенность в себе, своих силах, убежденность в способности достижения жизненных целей
- Умение искать и обращаться за помощью при возникновении трудностей, например, в школе
- Стремление советоваться с взрослыми при принятии важных решений
- Открытость к мнению и опыту других людей
- Открытость ко всему новому, способность усваивать новые знания

Культуральные и социо-демографические факторы

- Участие в общественной жизни (например, в спортивных соревнованиях и событиях, клубах, обществах и т.д.)

- Хорошие, ровные отношения со сверстниками в школе
- Хорошие отношения с учителями и другими взрослыми
- Поддержка со стороны близких людей

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ НАЛИЧИЕ РИСКА СУИЦИДА У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Любые неожиданные или драматические изменения, повлиявшие на поведение подростка или молодого человека, любые изменения в поведении, словесные и эмоциональные признаки следует принимать всерьез. К ним относятся:

- Потеря интереса к обычным видам деятельности
- Внезапное снижение успеваемости
- Необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям
- Плохое поведение в школе
- Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и прогулы в школе
- Увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков
- Инциденты с вовлечением правоохранительных органов, участие в беспорядках

Если эти явления появляются, на подростка следует обратить особое внимание. Далее в виде таблиц приведены признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе, а также симптомы депрессии у детей и подростков.

Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе

Поведенческие	Словесные	Эмоциональные
Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Амбивалентность (двойственность)
Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам	Прощание	Беспомощность, безнадежность
Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток	Разговоры или шутки о желании умереть	Переживание горя
Посещение врача без очевидной необходимости	Сообщение о конкретном плане суицида	Признаки депрессии
Расставание с дорогими вещами или деньгами	Двойственная оценка значимых событий	Вина или ощущение неудачи, поражения
Приобретение средств совершения суицида	Медленная, маловыразительная речь	Чрезмерные опасения или страхи
Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу	Высказывания самообвинения	Чувство собственной малозначимости
Пренебрежение внешним видом		Рассеянность или растерянность

Признаки депрессии у детей и подростков

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Внешние проявления печали	Чувство усталости
Нарушения сна	Нарушения сна
Соматические жалобы	Соматические жалобы
Изменение аппетита или веса	Неусидчивость, беспокойство
Ухудшение успеваемости	Фиксация внимания на мелочах
Снижение интереса к обучению	Чрезмерная эмоциональность
Страх неудачи	Замкнутость
Чувство неполноценности	Рассеянность внимания
Самообман - негативная самооценка	Агрессивное поведение
Чувство «заслуженного отвержения»	Непослушание
Заметное снижение настроения при малейших неудачах	Склонность к бунту
Чрезмерная самокритичность	Злоупотребление алкоголем или наркотиками
Сниженная социализация	Плохая успеваемость
Агрессивное поведение	Прогулы в школе, институте

КАК РОДИТЕЛЯМ ВЕСТИ СЕБЯ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОДРОСТКОМ

Если у вас возникают опасения относительно состояния вашего ребенка или если в семье уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса. Эти действия включают две основных стратегии – постоянную работу по улучшению взаимоотношений в семье, повышению самооценки, самоуважения у ребенка, а также меры по улучшению коммуникации (общения) в семье при выявлении признаков суицидальной угрозы.

Повышение самооценки

Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни. Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:

- Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще вашему ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе, прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.
- Не следует оказывать постоянное давление на подростка или молодого человека или предъявлять чрезмерные требования в отношении все лучших и лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.)
- Родителям недостаточно только говорить или думать, что они любят своих детей, им следует их действительно любить. Существует большое различие между тем, когда ты чувствуешь, что тебя любят, и когда тебе только часто повторяют, что любят.
- Детей важно принимать такими, какие они есть. Более того, их нужно любить такими, какие они есть. Они должны чувствовать, что их любят не за хорошее поведение и успехи, а потому, что они дети своих родителей.
- Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения – эти строительный материал для повышения самооценки.
- Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей. В конце концов, рано или поздно подросток или молодой человек должен стать независимым от своей семьи и окружающих сверстников, наладить отношения с противоположным полом, подготовить себя к самостоятельной жизни, выработать собственную осмысленную жизненную позицию. В этих начинаниях ему необходима тактичная и умная поддержка.

Если существует суицидальный риск или уже произошла попытка

Чаще всего подростки и молодежь в состоянии стресса или суицидального риска, а также после совершенной попытки испытывают главную проблему – проблему общения, т.е. неспособность или невозможность обсудить с кем-то возникшие проблемы. Поэтому диалог с человеком в это время является бесценным.

Первым шагом в предупреждении самоубийства всегда бывает установление доверительного общения. Если его достичь не удастся, возникает ситуация, в которой молчание и нарастающее напряжение в отношениях не позволяет осуществить никаких полезных действий для подростка. Страх взрослых спровоцировать суицидальное поведение разговором о самоубийстве, обсуждением суицидальных мыслей и сигналов приводят к отсутствию эффективной коммуникации (см. предрассудки и факты о суициде).

Необходимость беседы с ребенком о его суицидальной попытке – сложная проблема для родителей, поскольку она часто обостряет их собственные психологические конфликты или вскрывает существующие проблемы. В ряде случаев неразрешенные, эмоциональные проблемы родителей выходят на

поверхность. Отсюда, с одной стороны, желание и необходимость поговорить с сыном или дочерью, с другой – страх перед этой беседой. В результате проблема не обсуждается и общение не происходит.

Иногда дискомфорт, который испытывают родители, выливается в осознанную или бессознательную агрессию против ребенка. Необходимо помнить, что подростки и молодые люди в состоянии суицидального кризиса являются особенно чувствительными не только к тому, что говорится, но и как это говорится. Порой большую пользу оказывает невербальная коммуникация – «язык жестов и прикосновений».

Родители могут столкнуться с тем, что ребенок отвергает их помощь. На самом деле он одновременно и желает, и не хочет ее, поэтому мягкость и настойчивость, терпение и максимальное проявление сочувствия и любви необходимы для достижения положительного результата в диалоге. Далее приводятся некоторые практические рекомендации.

Помощь лицам с суицидальными тенденциями или отчаявшимся

- 1.** Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или вашего ребенка
- 2.** В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.
- 3.** Что именно вы говорите (или не говорите) - не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.
- 4.** Имейте дело с человеком, а не «Проблемой». Говорите как равный; а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт, или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.
- 5.** Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.
- 6.** Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.
- 7.** Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для

собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.

8. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш сын или дочь хотят рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.

9. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.

10. Дайте возможность сыну или дочери найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.

12. Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть со своим ребенком, который страдает. Предоставление времени, внимания и заботы может показаться недостаточным. Люди в состоянии горя, находящиеся в ситуации, кажущейся безвыходной, могут заставить вас чувствовать себя беспомощными и глупыми. К счастью, вы не должны обязательно выработать какое-то определенное решение, немедленно изменить жизнь или даже спасти ее. Ваш сын или дочь спасутся сами и изменят свою жизнь. Доверяйте им.

13. И последнее. Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!

* * *

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ (ЧТО ЧИТАТЬ)

1. Шнейдман Э. Душа самоубийцы / Пер. с англ. М.: Смысл, 2001.
2. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства / Пер. с англ. М.: Смысл, 2000.
3. Суицидология: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текста. – М.: «Когито-Центр», 2001.
4. Меннингер К. Война с самим собой / Пер. с англ. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
5. Чхартишвили П.Г. Писатель и самоубийство. – М.: Новое литературное обозрение, 2000.

* * *

Семейное руководство

Розанов Всеволод Анатолиевич, д.м.н., профессор кафедры клинической психологии Института последипломного образования Одесского Национального Университета им. И.И.Мечникова, председатель правления общественной организации «Экологическое здоровье человека»

Моховиков Александр Николаевич, к.м.н., доцент кафедры клинической психологии Института последипломного образования Одесского Национального Университета им. И.И.Мечникова, вице-президент Украинской Ассоциации предупреждения саморазрушающего поведения

Стилиха Ричард, магистр богословия, д-р пасторского служения, капеллан армии США в отставке, руководитель образовательных программ общественной организации «Оливковая ветвь Интернешнл»

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ САМОУБИЙСТВ У МОЛОДЕЖИ

Издание второе, стереотипное

Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.
Печать ризографическая. Тираж 1000 экз. Заказ

Отпечатано с готового оригинал-макета
В типографии фирмы «Ветаком»
Г. Одесса, ул. Пантелеймоновская, 15
Тел: (0482)-496-100, 496-101.

© Общественная организация “Экологическое здоровье человека”