

Суїцидальна поведінка: почни розмову



Навіть якщо ти один в човні, не думай, що ти відділений від світу. Лише одне мерехтіння світла з іншого човна може подарувати тобі відчуття єдності, надії та спільноти.

І.Ялом

Визначення

- Самогубство є результатом свідомих дій з боку певної людини, яка повністю усвідомлює або очікує летального результату. Феномен суїциду найчастіше пов'язаний з уявленням про психологічну кризу особистості, під якою розуміють гострий емоційний стан, викликаний якимись особливими, особистісно значущими психотравмуючими подіями. Причому ця криза такого масштабу, такої інтенсивності, що **весь попередній життєвий досвід людини, що зважилася на суїцид, не може підказати їй іншого виходу з ситуації, яку вона вважає нестерпною.**
- Така психологічна криза може виникнути зненацька (під впливом сильного афекту). Але частіше внутрішня душевна напруга накопичується поступово, об'єднуючи в собі різноманітні негативні емоції. Вони накладаються одна на одну, стурбованість переходить в тривогу, тривога змінюється безнадією. Людина втрачає віру в себе, в спроможність подолати несприятливі обставини, виникає внутрішній конфлікт "неприйняття самого себе", "самовідраза", з'являється відчуття "втрати сенсу життя".

СУЇЦИД



За даними Всесвітньої Організації Охорони здоров'я кожні сорок секунд в світі відбувається одна суїцидальна спроба, а приблизно кожну хвилину - самогубство. 800 000 людей на рік. Спроби (парасуїцид) здійснюються у двадцять разів частіше, ніж завершений суїцид.

Це означає, що від самогубств гине більше людей, ніж в результаті військових конфліктів.

- ❑ В результатах оцінювання Світового Банку «Психічне здоров'я на перехідному етапі: Результати оцінки та рекомендації для інтеграції охорони психічного здоров'я в систему первинної медико-санітарної допомоги та громадські платформи надання послуг» зазначено, що 8,2% дорослого населення України впродовж життя мали думки про суїцид, а 38,2% з них планували і вчиняли спробу самогубства.
- ❑ 2019 – 7730; 2020 – 765

Кожен з нас може зустріти людину у суїцидальній кризі.

СУЇЦИД: міфи та факти

- В середньому, 8 000 людей щороку помирає внаслідок скоєння суїциду в Україні (2016 – 9952, 2020 - 7654);
- Одна з найпоширеніших причин смерті серед людей віком до 50 років;
- Особлива група ризику: від 15 до 19 років;
- Внаслідок суїциду помирає вп'ятеро більше чоловіків, ніж жінок;
- МІФИ походять з упередженого ставлення у суспільстві.


Основні міфи:

- Це слабка, безвольна людина.
- Тільки людина з психічними розладами може скоїти суїцид.
- Людина, яка хоче накласти на себе руки, ніколи про це не попереджає.
- Якщо говорити з людиною про суїцид, то вона його скоїть.
- Тільки фахівці можуть допомогти людині.

РОЗВІНЧАННЯ МІФІВ



**1.МІФ:
БІЛЬШІСТЬ САМОГУБСТВ
ЗДІЙСНЮЄТЬСЯ МАЙЖЕ АБО
ЗОВСІМ БЕЗ ПОПЕРЕДЖЕННЯ.**

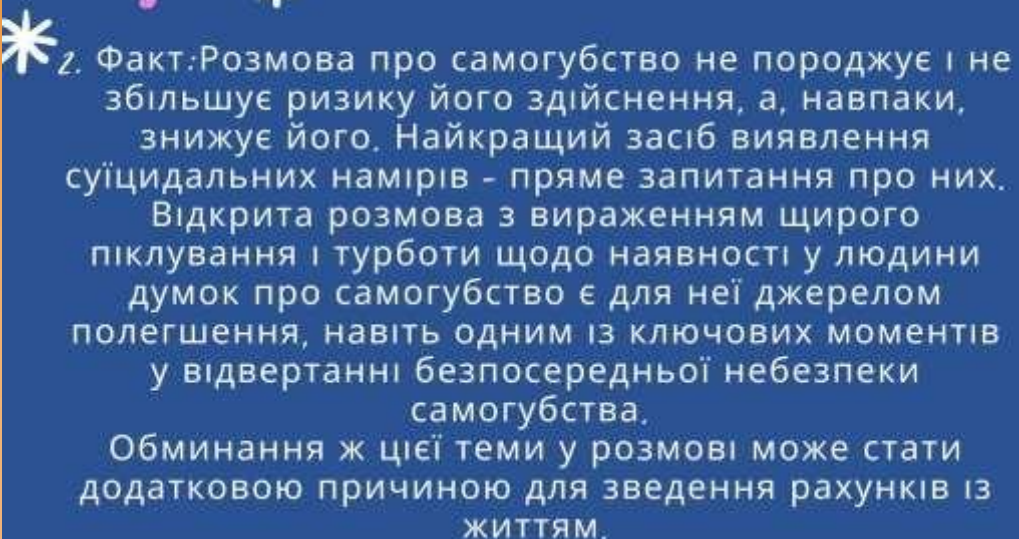


*1.Факт:*Більшість людей подають попереджувальні сигнали про можливе самогубство - у формі безпосередніх висловів, фізичних, тілесних ознак, емоційних реакцій або поведінкових проявів.

Вони повідомляють про можливість вибору самогубства як засобу позбавлення від болю, напруження, збереження контролю або компенсації втрати. При цьому дані сигнали часто виступають як волення про допомогу.



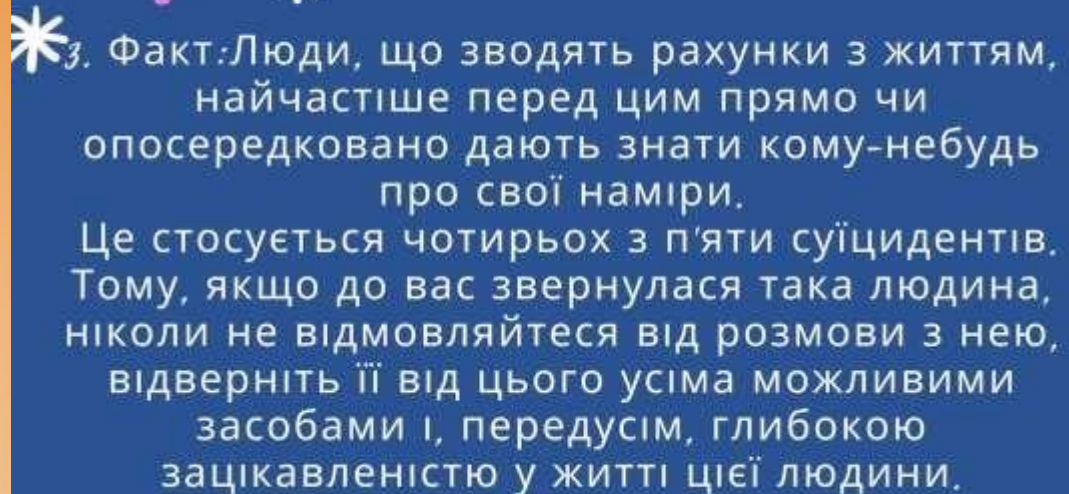
◆ 2 МІФ: НЕ СЛІД ГОВОРИТИ ПРО САМОГУБСТВО З ЛЮДИНОЮ, КОТРА СХИЛЬНА ДО НЬОГО, ОСКІЛЬКИ ЦЕ МОЖЕ ПОДАТИ ЇЙ ІДЕЮ ПРО ЗДІЙСНЕННЯ ЦІЄЇ ДІЇ.



2. 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.




**3. МІФ: ЯКЩО ЛЮДИНА ГОВОРИТЬ
ПРО САМОГУБСТВО,
ТО ВОНА ЙОГО НЕ ЗДІЙСНЮЄ.**



*** 3. Факт:** Люди, що зводять рахунки з життям, найчастіше перед цим прямо чи опосередковано дають знати кому-небудь про свої наміри.
Це стосується чотирьох з п'яти суїцидентів. 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.




✦4. МІФ: СУЇЦИДАЛЬНІ СПРОБИ, ЩО НЕ ПРИЗВОДЯТЬ ДО СМЕРТІ, Є ЛИШЕ ФОРМОЮ ПОВЕДІНКИ, СПРЯМОВАНОЇ НА ПРИВЕРТАННЯ УВАГИ ДО СУЇЦИДЕНТА.

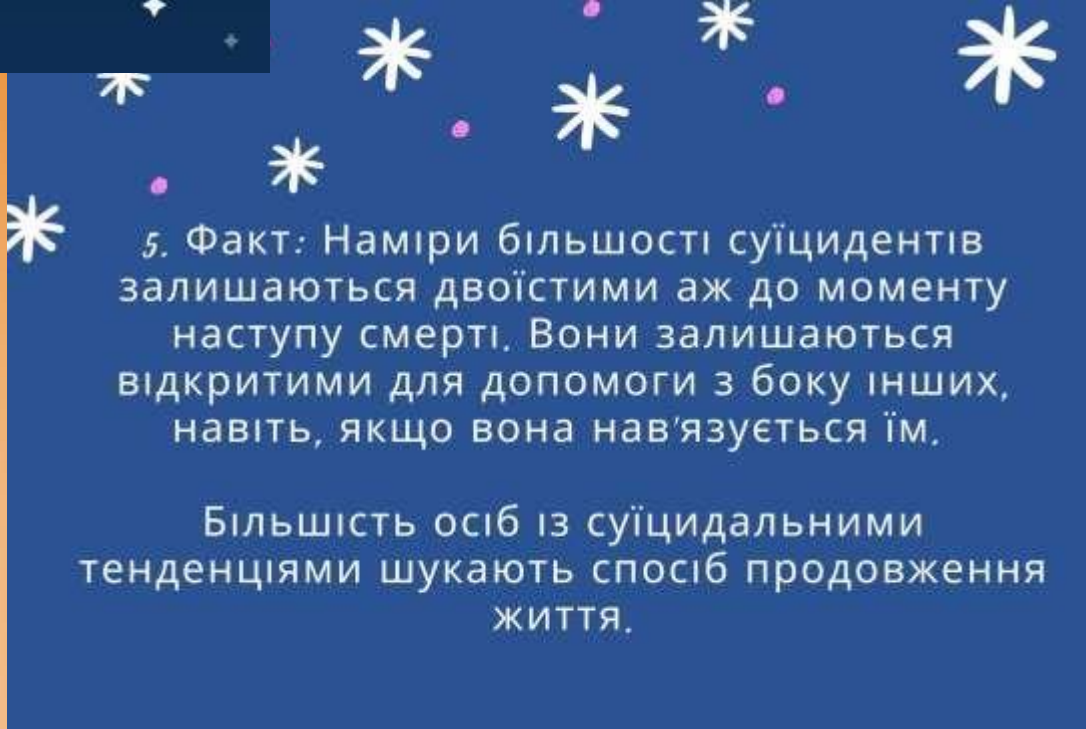


*** 4. Факт:** Суїцидальні форми поведінки або «демонстративні» дії деяких людей є крайнім, останнім закликком або проханням про допомогу, що посилається іншим.

Надання допомоги у розв'язанні проблем, встановлення контакту є ефективним методом запобігання суїцидальної поведінки.




**5. МІФ: САМОГУБЕЦЬ ВПЕВНЕНО
БАЖАЄ ПОМЕРТИ.**

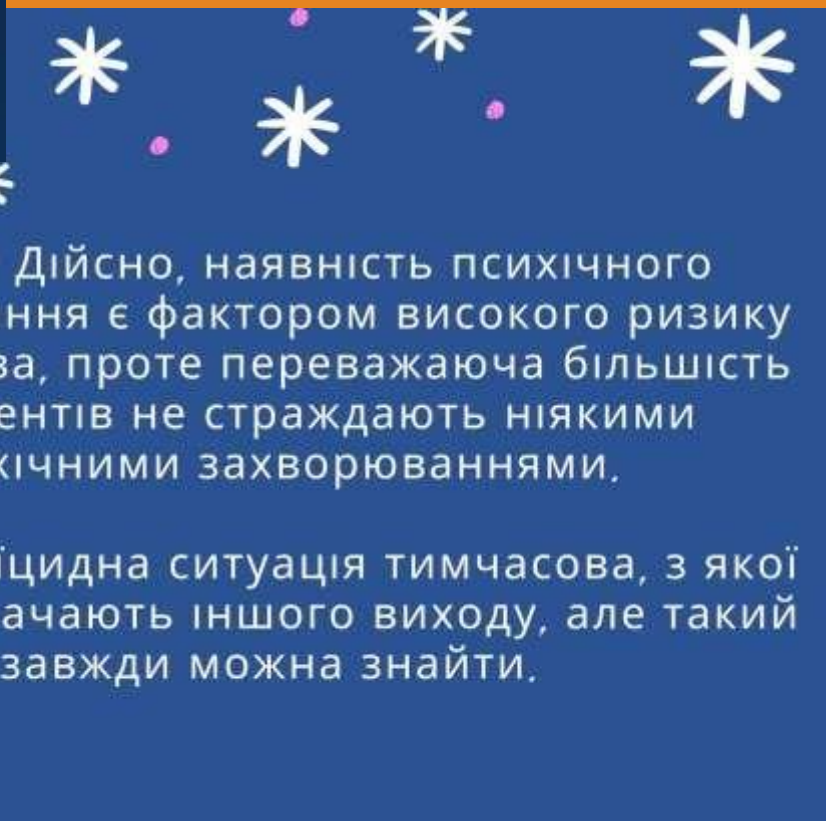


5. Факт: Наміри більшості суїцидентів залишаються двоїстими аж до моменту наступу смерті. Вони залишаються відкритими для допомоги з боку інших, навіть, якщо вона нав'язується їм.


Більшість осіб із суїцидальними тенденціями шукають спосіб продовження життя.



**6. МІФ:
ТІ, ХТО ПОКІНЧУЄ ІЗ СОБОЮ,
ПСИХІЧНО ХВОРІ.**



6. 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.




7. МІФ: ЯКЩО ЛЮДИНА ОДНОГО
РАЗУ
ЗДІЙСНИТЬ СУЇЦИДАЛЬНУ СПРОБУ,
ТО ВОНА БІЛЬШЕ ЇЇ НЕ ПОВТОРИТЬ.



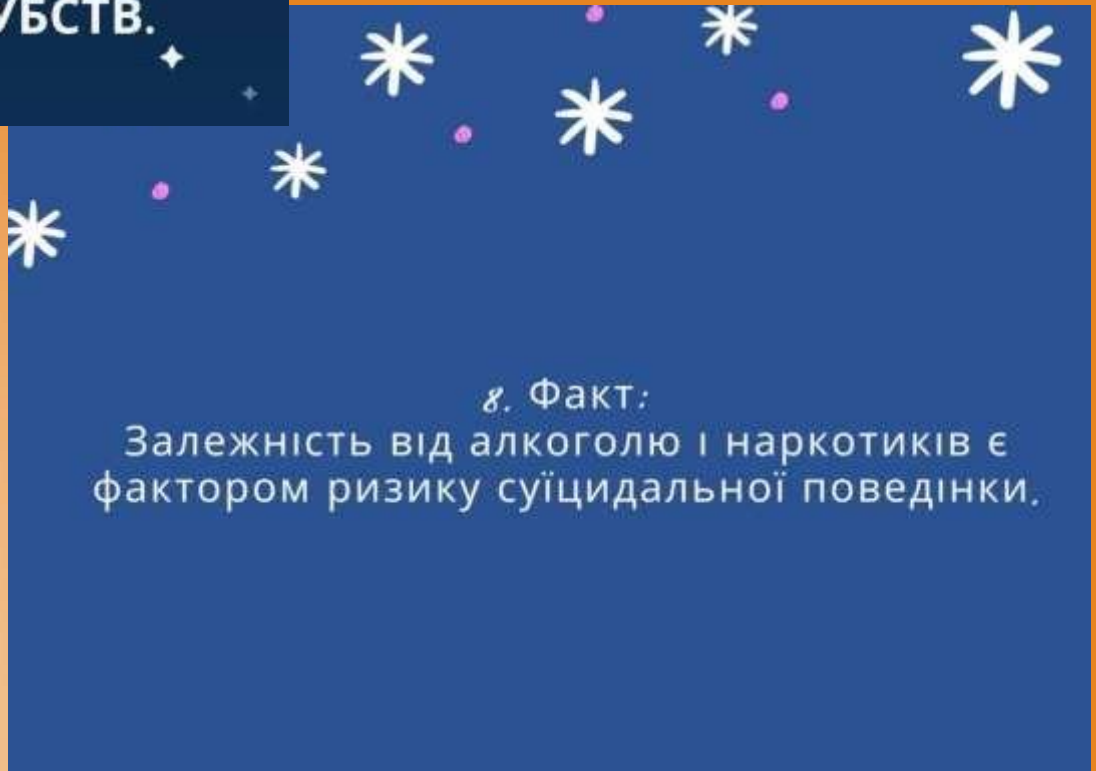
7. Факт: Хоча більшість осіб, що скоюють суїцидальну спробу, звичайно не переходять до самогубства, однак значна частина з них повторюють ці спроби.



Так, частота самогубств в осіб, котрі раніше скоїли суїцидальні спроби, у 40 разів вище, ніж в іншій частині населення.



**8. МІФ: ЗЛОВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЕМ
І НАРКОТИКАМИ НЕМАЄ
ВІДНОШЕННЯ ДО САМОГУБСТВ.**



8. Факт:
Залежність від алкоголю і наркотиків є фактором ризику суїцидальної поведінки.


9. МІФ:

**САМОГУБСТВО Є НАДЗВИЧАЙНО
СКЛАДНИМ ЯВИЩЕМ, ТОМУ
ДОПОМОГТИ САМОГУБЦЯМ
МОЖУТЬ ЛИШЕ ПРОФЕСІОНАЛИ.**


9. 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 проявити увагу до того, що говорить людина, сприймати дану інформацію серйозно, надати підтримку і звернутися за відповідною допомогою. Адже багато людей гинуть внаслідок самогубства лише тому, що їм не була запропонована або стала недоступною невідкладна перша допомога і підтримка.



**10. МІФ: ЯКЩО ЛЮДИНА МАЄ
СХИЛЬНІСТЬ ДО САМОГУБСТВА,
ТО ВОНА ЗАЛИШИТЬСЯ
В НЕЇ НАЗАВЖДИ.**



10. Факт:
Більшість суїцидальних кризових станів є
минуцями 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 найчастіше
за все здатна поновити своє звичайне
життя і діяльність.




**II. МІФ: САМОГУБСТВО - ЯВИЩЕ,
ЩО УСПАДКОВУЄТЬСЯ.**



II. Факт:

Наявність деякої генетичної основи не означає, що людині не можна надати реальної допомоги, адже мова йде про поведінку людини, котру важливо помітити, а після цього звернути на неї увагу лікарів або психологів.



**12. МІФ: ЯКЩО НЕ ЗАЛИШЕНА
ЗАПИСКА, ТО НЕ МОЖНА ВВАЖАТИ
САМОГУБСТВОМ ТЕ,
ЩО ТРАПИЛОСЯ.**



12. Факт:

Лише четверта частина з усіх осіб, що
скоїли самогубство, залишають записки.

Незадоволені потреби – причина суїциду

(за Е. Шнейдманом)



Порушення

- Відсутність відчуття підтримки і прив'язаності →
- Порушення контролю, передбачуваності, організованості →
- Зниження самооцінки через сором, ганьбу приниження, програв →
- Порушення значимих відносин через втрату чи розлуки →
- Гнів, лють, ворожість →

Потреба

- Потреба у любові та прив'язаності
- Потреба в автономії, порядку, досягненнях
- Потреба в прив'язаності, самовиправданні, уникненні сорому
- Потреба в прив'язаності і турботі
- Потреба в домінуванні, спротиві, проявах агресії

Психологічні характеристики суїциду

за Е. Шнейдманом (суїцидолог, засновник Американської Асоціації суїцидології, автор «Душа самогубці»)

- Загальним **стресором** при суїциді є фрустровані психологічні потреби.
- Загальним **стимулом** до вчинення суїциду є нестерпний душевний біль - психалгія.
- Загальною суїцидальною **емоцією** є безпорадність-безнадійність.
- Загальним **станом психіки** при суїциді є звуження когнітивної сфери.
- Загальною **дією** при суїциді є втеча.
- Загальне **завдання** самогубства полягає в припиненні свідомості.
- Загальною **комунікативною дією** при суїциді є повідомлення про свій намір.
- Загальним **внутрішнім відношенням** до суїциду є амбівалентність.
- Загальною **метою** самогубства є знаходження рішення.

Суїцид як фатальне поєднання багатьох факторів

Взаємодіючі змінні → ризик



Фактори РИЗИКУ



Громадська організація «Асоціація фахівців з розв'язання конфліктів та соціальної і психологічної підтримки «Слова допомагають»

Фактори ризику

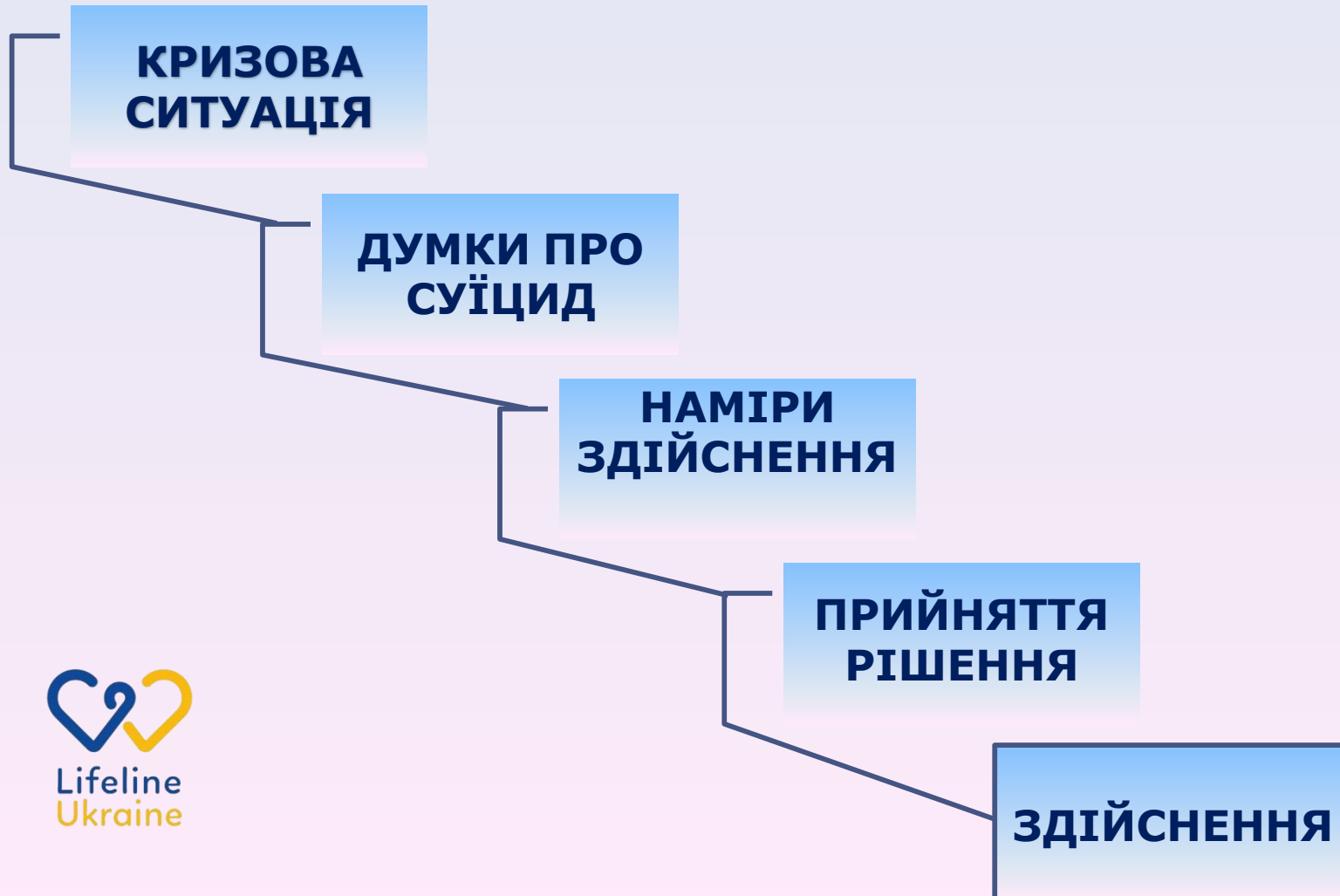
- Попередні спроби суїциду
- Історія зловживання хімічними речовинами і проблеми психічного здоров'я
- Проблеми у стосунках
- Смерть члена родини чи близького друга, особливо якщо вони померли внаслідок скоєння суїциду
- Зазнання булінгу
- Фізична хвороба чи недієздатність (інвалідність)
- Проблеми з законом чи економічні проблеми



ЗАХИСНІ фактори

Психофізіологічні фактори	Особистість	Сім'я	Соціокультурні фактори
<ul style="list-style-type: none">• Стійкість: вроджена, набута в процесі розвитку або в дорослий період.• Середній вік.• Емоційна зрілість.	<ul style="list-style-type: none">• Відчуття самоцінності.• Впевненість у собі, своїй ситуації і досягненнях.• Звернення за допомогою, порадою.• Відкритість досвіду інших.• Відкритість новим знанням.• Комунікабельність• Досвід конструктивного вирішення проблем.	<ul style="list-style-type: none">• Хороші стосунки в сім'ї.• Підтримка родини.• Віддані і теплі відносини між дітьми та батьками.	<ul style="list-style-type: none">• Прийняття цінностей і традицій.• Добрі стосунки з друзями, колегами, сусідами.• Підтримка з боку значущих людей.• Соціальна інтеграція, робота.• Спорт, суспільство, церква та ін.• Мета в житті.

Динаміка розгортання суїцидальної поведінки



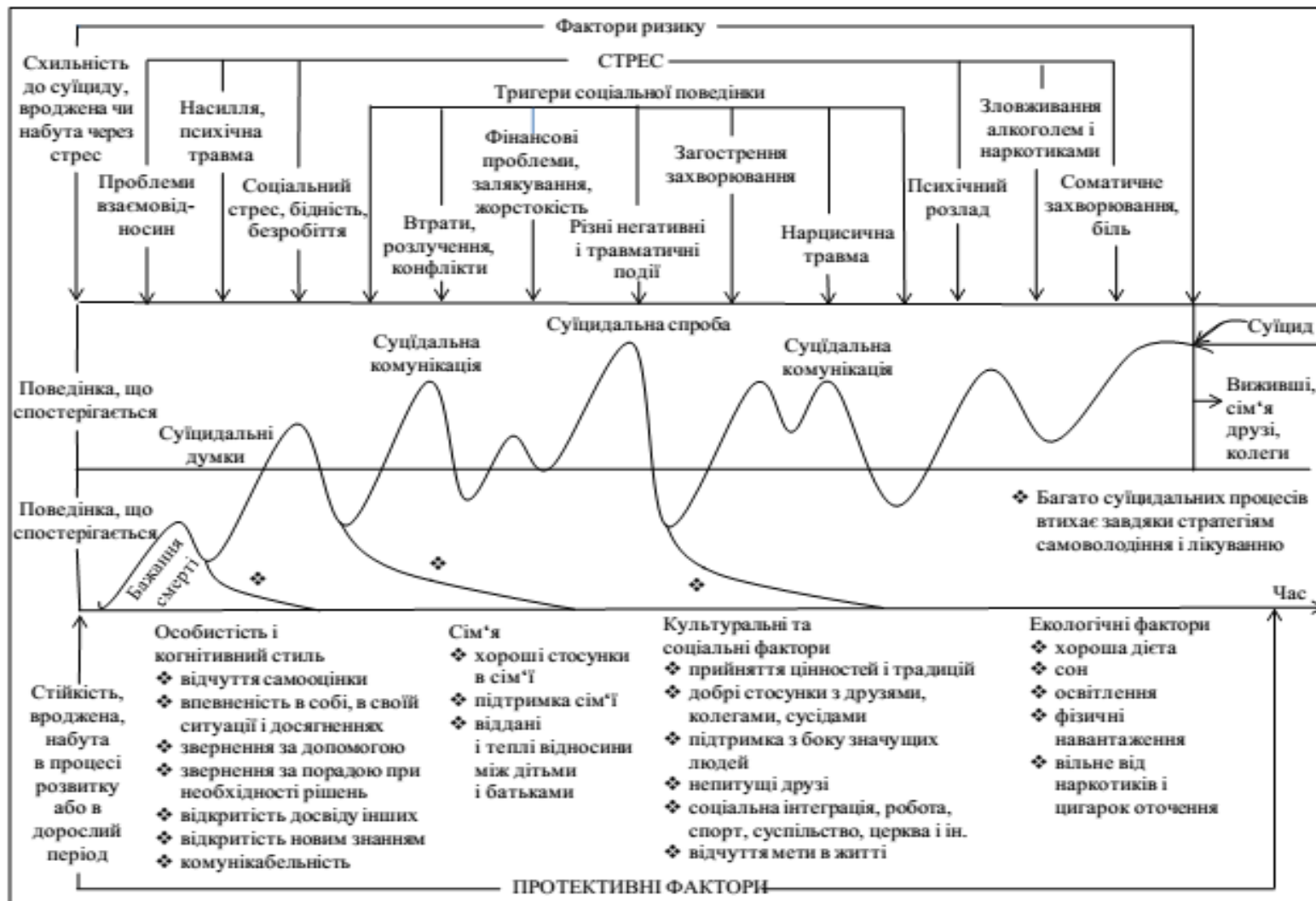


Рис. 1. Модель стрес-уразливості і розвиток суїцидального процесу від суїцидального мислення до суїциду (за Вассерманом)

Будьмо уважними до інших.

Розпізнаємо Ознаки



Будьте щедрими - проявляйте увагу

*Увага - найрідкісніша та найчистіша
форма щедрості.*

Сімона Вейль



ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ОЗНАКИ:



- МАЄ ПЛАН ЗДІЙСНЕННЯ
- Є ДОСТУП ДО ІНСТРУМЕНТІВ ЗДІЙСНЕННЯ
- ЗМІНИЛАСЯ ПОВЕДІНКА
- ІЗОЛЬОВАНІСТЬ ВІД СУСПІЛЬСТВА та ДРУЗІВ
- НЕ ПРАЦЮЄ, НЕ НАВЧАЄТЬСЯ
- ПОЧУВАЄТЬСЯ САМОТНІМ
- НЕ ЗНАХОДИТЬ ВИХОДУ
- ВІДЧУВАЄ СИЛЬНИЙ ДУШЕВНИЙ БІЛЬ
- САМОУШКОДЖУЮЧА ПОВЕДІНКА (не завжди призводить до суїцидів, але є проявом суїцидальної поведінки)

ГЕЙТКІПЕРСТВО в громадах

ГО «Асоціація фахівців з розв'язання конфліктів та соціальної і психологічної підтримки "Слова допомагають"»



Кевін та Кевін – історія надії

Це фото Кевіна Бертія і поліцейського офіцера Кевіна Брігза. Одного дня Кевін Бертія вирішив вбити себе, стрибнувши з моста «Золоті Ворота». Він переліз через загорожу і був готовий стрибнути, але зупинився, коли поліцейський офіцер Кевін Брігз заговорив з ним. Вони розмовляли 90 хвилин, поки Кевін Бертія не переліз назад через загорожу. Це було вперше, коли Бертія довірився комусь настільки сильно, що зміг розповісти про свої проблеми. Брігз врятував йому життя того дня, слухаючи його.



Сьогодні обоє виголошують промови щодо важливості першої допомоги для людей у суїцидальній кризі. Кевін Бертія сказав: *«Ти слухав, ти дозволив мені говорити, і ти слухав»*. Таким чином, найважливішим, що Кевін зробив у розмовах, є не те, що він говорив, а те, як він слухав. Він усвідомлює, що він слухає:

- **не засуджуючи;**
- **не сперечаючись.**

Його єдиний фокус – бути присутнім самому. З більше 100 людей, з якими він розмовляв на мості, усіх, крім двох, врятували. Як він говорить, він сам є доказом того, що перша допомога у випадку суїцидального ризику є корисною, це можливо попередити. Є допомога і надія.



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВІДРОДЖЕННЯ АКАДЕМІЇ

AKERSHUS UNIVERSITY HOSPITAL

Громадська організація «Асоціація фахівців з
розв'язання конфліктів та соціальної і
психологічної підтримки «Слова допомагають»

Алгоритм дій гейткіпера



ЯК ГОВОРИТИ



Основне завдання: прояснити наміри, відтягнути час, підтримати.

1. Головне – **бути поруч**: «Ти не один, я з тобою!».
2. **Вірити людині**. Завжди серйозно сприймати заяви про наміри. Навіть, коли вам здається, що це не так.
3. **Вислухати**. Кожна людина має бути почутою.
4. **Не боятися слухати**. Тема важка. Вам може бути моторошно. Ви маєте знати, що не несете відповідальності за життя іншої людини, але можете підтримати її в кризі.
5. **Не боятися говорити про думки і плани здійснення суїциду**. Людина має тунельне мислення під час кризи і не може думати ні про що інше.
6. **Подбайте про безпеку**: приберіть небезпечні речі.
7. Якщо розмова відбувається дистанційно – **з'ясуйте, чи в безпеці людина**.
8. **Не давати порад!** У вас інший досвід, освіта, життєва ситуація.
9. **Шукати ресурси в житті людини**. Слухайте, що говорить людина і помічайте те, що для неї важливо, які її цінності. Потім ви про це поговорите.
10. **Надати контакти для допомоги**: Кризова лінія (**7333**), телефон довіри (0800210160) тощо.
11. Якщо людина просить вас – **надайте контакти лікарень** (у т.ч. спеціалізованих), викличте швидку та поліцію.

ВИ НЕ НЕСЕТЕ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ЧУЖЕ ЖИТТЯ ЧИ ЗА РІШЕННЯ, ЯКЕ ПРИЙМАЄ ІНША ЛЮДИНА!

ЩО І ЯК ГОВОРИТИ

➤ *Не давайте порад! Не засуджуйте! Слухайте!*

➤ **Запитуйте прямо і відверто:**

1. Останнім часом ти змінився. Тебе щось турбує?
2. Ти відчуваєш біль, якусь несправедливість? Розкажи мені.
3. В разі суїцидальних думок: Як давно в тебе такі думки? Чому вони виникли?
4. В разі заяви про наміри здійснити самогубство: Як ти збирався це зробити?

➤ Говорячи з людиною про її наміри здійснити суїцид – кажіть про це в **минулому**.

➤ Усі інші теми в розмові вживайте в **майбутньому** – будуйте перспективу продовження життя.

Ключові концепції у сфері попередження самогубств:

- Самогубство можна попередити
- Говорячи про самогубство, ми **НЕ** збільшуємо його ризик
- Погрози щодо скоєння самогубства слід сприймати серйозно
- Більшість заходів втручання у сфері попередження самогубств є короткими
- Кризове втручання, соціальна підтримка, ресурси та перенаправлення можуть сприяти попередженню самогубств



Дякую за увагу!

**Якщо у вас виникли питання,
звертайтеся:**

**+38 050 581 25 27,
Наталія Старунська-Горбенко
психологиня, консультантка
національних кризових гарячих ліній**

**7333 Lifeline Ukraine – цілодобова
гаряча лінія з профілактики самогубств.
Здійснюємо психологічне
консультування та надаємо емоційну
підтримку в телефонному та онлайн
форматах.**

