

Рекомендації педагогічним працівникам щодо надання превентивної допомоги студенту при потенційному суїциді

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 закладу, куратори, викладачі для попередження самогубств серед студентів?

Для того, щоб проводити ефективну роботу, спрямовану на профілактику суїцидальної поведінки в студентському середовищі в закладах освіти, необхідно щоб куратори та викладачі добре володіли інформацією з даної проблеми, могли помітити студента, 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.

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 прийняти 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 невиправданих 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 схвильовані. 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 пожвавлення, 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 безповоротнім.

- 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 студента. 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 студенту адаптуватися в соціумі.

- Використовуйте засоби піднесення цінності особистості дитини, її життя. Ці заходи стануть ефективнішими, якщо студенти довіряють керівникові навчального закладу, класному керівнику, педагогу, знають, що він ніколи не зраджував дитину і не зрадить її у кризовій ситуації.

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.