ПСИХОПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА И КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СУИЦИДАЛЬНЫХ ПОДРОСТКОВ. ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПСИХОЛОГА «ЦЕНТРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

Геронтиди Ирина Владимировна

педагог-психолог, ГОБУ МО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», РФ, г. Мурманск

PSYCHOPROPHYLAXIS OF SUICIDE AND COUNSELING OF SUICIDAL ADOLESCENTS. FROM THE EXPERIENCE OF A PSYCHOLOGIST AT THE CENTER FOR PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL, MEDICAL AND SOCIAL ASSISTANCE"

Irina Gerontidi

Educational psychologist, center for prevention of juvenile delinquency, GOBU MO "center for psychological and pedagogical, medical and social assistance", Russia, Murmansk

Аннотация. В статье представлены результаты исследования отношения в подростковой среде к суицидальному поведению и подросткам-суицидентам. В исследовании приняли участие 100 подростков в возрасте от 13 до 17 лет, учащиеся средних школ, гимназий и ВУЗов г. Мурманска. Исследование выявило амбивалентность чувств к самому акту суицида и суицидентам, эмоциональную зависимость старших подростков от родителей и особую значимость детско-родительских отношений в профилактике суицидального поведения, возможности осознавания собственного жизненного потенциала участниками исследования. В статье рассмотрены разные подходы психологической помощи подросткам с суицидальными намерениями. Результаты анкетирования и опыт оказания психологической помощи подросткам с суицидальными намерениями, показывали, что наиболее эффективный подход профилактики суицида − расширение жизненного потенциала подростка (V. Frankl).

Abstract. The article presents the results of a study of the attitude of adolescents towards suicidal behavior and adolescent suicides. The study involved 100 adolescents aged 13 to 17 years old, students of secondary schools, gymnasiums and universities in Murmansk. The study revealed the ambivalence of feelings towards the very act of suicide and suicides, the emotional dependence of older adolescents on their parents and the special significance of parent-child relationships in the prevention of suicidal behavior, the possibility of realizing their own life potential by the study participants. The article discusses different approaches to psychological assistance to adolescents with suicidal intentions. The results of the questionnaire survey and the experience of providing psychological assistance to adolescents with suicidal intentions showed that the most effective approach to preventing suicide is to expand the life potential of a teenager (V. Frankl).

Ключевые слова: подросток; суицид; суицидальные намерения; жизненный потенциал; эмоциональная зависимость; суицидальное поведение.

Keywords: adolescent; suicide; suicidal intentions; life potential; emotional dependence; suicidal

behavior.

В данной работе затрагиваются причины возникновения у подростков суицидальных намерений, отношение к явлению суицида в подростковой среде, варианты оказания помощи. Отношение к суициду в обществе, в том числе в подростковой среде, отрицательное, но отношение к подростку-суициденту, амбивалентное или сочувствующее. Желание помочь, удержать от фатального шага, трудно осуществимо людьми, окружающими потенциального суицидента. Результаты анкетирования показали актуальность информирования подростков о суицидальном поведении: по мнению участников анкетирования, полученная информация дает возможность людям, находящимся рядом с потенциальным суицидентом: заметить признаки суицидальных намерений, отнестись серьезно к причинам, побудившим подростка к решению уйти из жизни, и уберечь его от этого поступка.

В современной литературе, отводится важное место освещению вопросов суицидального поведения и методов оказания эффективной помощи подросткам, выбирающим смерть как выход из создавшейся трудной жизненной ситуации [1; 2]. Это соответствует актуальному запросу общества на снижение детской и подростковой смертности. Современные исследования в области суицидологии показали, что уберечь от формирования суицидального поведения поможет создание условий для удовлетворения таких потребностей человека, как потребность в принадлежности, достижении, автономии, воспитании и понимании [4].

«Психологический смысл подросткового суицида (точнее говоря, суицидального поведения, так как попытки гораздо чаще оказываются неудачными) − это крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания умереть, как правило, в этом возрасте нет; представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Е.М. Вроно пишет: «Желание устраниться лишь на время, «умереть не до конца» − типичное подростковое решение трудной ситуации». Смерть представляется желаемым длительным сном, отдыхом от невзгод, способом попасть в другой мир» [1].

Как правило, подростки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни. Проблема состоит в том, что подростка не слышат, когда он говорит о своих суицидальных намерениях. Когда близкие и друзья не реагируют на призыв о помощи, подросток уже ни у кого не надеется найти поддержку, чувствует себя одиноким и ненужным в этом мире, и делает роковой шаг.

С целью выяснения отношения несовершеннолетних к суицидальному поведению студентам − первокурсникам ВУЗов и учащимся старших классов средних образовательных школ г. Мурманска были предложены анкеты, содержащие следующие вопросы:

1.Что вы чувствуете, когда слышите о самоубийстве?

2. Какие чувства испытываете по отношению к самоубийце?

3. Какие слова вы бы сказали человеку, собирающемуся покончить жизнь самоубийством, чтобы удержать его от этого шага?

Всего было опрошено 100 человек.

Таблица 1.

Анкета

Вопросы	**Ответы, которые отражают отношение опрошенных студентов и к проблеме суицида:**
Вопрос 1.	«Становится страшно, непонятно, почему он так делает, что подвигло е

Что вы чувствуете, когда слышите о самоубийстве?	шаг»
	«Глупые люди»
	«Негодование. Суицид – это глупо. Хорошо, что я жива»
	«Жалость к его родителям и близким, и жалость к самому самоубийце, не нашел выхода из ситуации»
	«Мне жалко этого человека, потому что когда он умирает ему больно, родителям»
	«Скорбь, боль по отношению к родителям. Непонимание этого поступк подростков».
	«Это ужасно, жизнь это самое ценное, что есть у человека!»
	«Зачем человек это сделал, и каково в дальнейшем будет его родне»
	«Отрицательно отношусь к самоубийству, я не понимаю таких людей»
	«Сложно объяснить это состояние, но оно похоже сильно на страх, отри оценка к данной ситуации, отношение более чем негативное к таким л
	«Сильное непонимание, печаль, жалость»
	«Ужас, утрату, печаль за своих близких»
	«Мне неприятно»
Вопрос № 2: Какие чувства испытываете по отношению к самоубийце?	«Мне его жалко, хочется помочь»
	«У меня непонимание к таким людям: зачем это делать, ведь все налад жизни, рано или поздно»
	«Жалкий человек, не нашел другого выхода»
	«Ему надо чем-то помочь»
	«Понимание, осознание того, что это есть и никуда от этого не убежиш
Вопрос №3: Какие слова вы бы сказали человеку, собирающемуся покончить жизнь самоубийством, чтобы удержать его от этого шага?	«Зачем тебе умирать? Мы не можем пройти половину пути и останов что жизнь дана для того, чтобы погулять, попробовать покурить, пить и вся жизнь? Родители зря тебя воспитывали, заботились, обучали? Поду Подумай о родителях, они любят тебя! Им будет очень больно за твою
	«Человеку дана жизнь не для того, чтобы ты уходил из жизни по свое человек видящий, слышащий, ходящий. У тебя все хорошо, а некоторы нужно зрение, слух или он хочет ходить, но не может. Так цени свою ж каждый момент и мгновение».
	«Думаешь, что если умрешь, то все проблемы решаться? Глупость! Сме решение! Со своими проблемами надо бороться! Самоубийство – это гр
	«В жизни много всего, ради чего стоит жить. Решать проблемы таким глупо, это слабость»
	«Решить можно все проблемы, близкие всегда поддержат, жизнь и так коротка, чтобы обрывать её еще раньше».
	«Хочешь – убивай себя. Только подумай, как будет тем, людям, которые и ценят. У каждого в жизни наступает момент, когда надо сделать выбо
	«Призадуматься о родителях, что будет с ними. Не думать только о се есть шанс все исправить».
	«Главное, чтобы он подумал, стоит ему это делать, нужно ли ему. И гла подумал о своих родных, каково им будет, если это случится»
	«Попыталась бы объяснить, что не все потеряно, что не стоит так посту попробовав решить те проблемы, которые его привели к этому».
	«В жизни есть за что бороться, кого любить, то, о чем ты думаешь - не
	Результаты анкетирования показали, что участники занятий испытыва одновременно противоречивые чувства по отношению к акту суицида и

Какие слова вы бы сказали человеку, собирающемуся покончить жизнь самоубийством, удержать его от этого шага	
Совет подумать о родителях	45,83
Совет ценить жизнь, обратить внимание на позитивные стороны жизни	2%
Просьба не умирать	12,67
Призыв к ответственности за свой поступок	20%
Это не выход	3%
Грех	4,17
Личное дело суицидента	4,83
Зависит от ситуации и от того, кем этот человек приходится анкетируемому	7,50

При резко отрицательном отношении к акту суицида, отвечавшие на вопросы, одновременно испытывали к суициденту жалость. Некоторые по отношению к суициденту вместе с жалостью испытывали отвращение и презрение. Но при этом большинство анкетируемых, продемонстрировали свое желание помочь человеку, уберечь его от непоправимого поступка (83,50% − дали однозначно негативную оценку такому решению проблемы и предложили свои варианты выхода из трудной ситуации). Только 4,83 % из опрошенных, равнодушно отнеслись к судьбе человека, решившего свести счеты с жизнью. Из чего можно сделать вывод, что в целом отношение к суициду в молодежной и подростковой среде – отрицательное.

Кроме того, анкетирование показало значимость детско-родительских отношений и эмоциональную зависимость старших подростков от родителей. Для большинства опрошенных, тема суицида неразрывна с болью и горем родителей суицидента.

Результаты анкетирования также показали актуальность информирования подростков о суицидальном поведении: по мнению участников анкетирования, полученная информация дает возможность людям, находящимся рядом с потенциальным суицидентом заметить признаки суицидальных намерений, отнестись серьезно к причинам, побудившим подростка к решению уйти из жизни, и уберечь его от этого поступка. Важно помнить, что большинство подростков, планирующих или совершающих суицид, на самом деле умирать не хотят. Суицидальное поведение следует рассматривать как просьбу о деятельной помощи.

Кроме того, данная анкета − один из способов осознавания собственных жизненный стимулов и формирования позитивного мышления.

Для того, чтобы действительно помочь подросткам в ситуации, из которой они видят только один выход – самоубийство, важно понимать, что они просто пытаются решить одну или несколько проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить. Э. Шнейдман подчеркивал важность одного психологического механизма, лежащего в основе суицидального поведения, − душевной боли, возникшей из-за фрустрации таких потребностей человека, как потребность в принадлежности, достижении, автономии, воспитании и понимании [9].

Степень вероятности самоубийства психолог может выяснить, задавая косвенные вопросы, используя тактику "постепенного" расспроса.

Такая постепенность опроса дает возможность точнее узнать, как далеко зашел клиент в своих мыслях о смерти.

Сделанный вывод можно проверить, воспользовавшись шкалой оценки угрозы суицида, разработанной Американской ассоциацией превенции суицидов. Шкала предназначена для экспресс-диагностики.

Таблица 2.

Шкала оценки угрозы суицида (Рамек, 2004)

Пол		Мужск
Возраст		12-24, 45 и
Депрессия		Депрессивные состояния депрессия в настоящее в
Предыдущие попытки		Да
Зависимость от психоактивных веществ		Да
Потеря рационального мышления		Иррациональное мышл состоя
Нехватка социальной поддержки		Нет семьи, друзей, круга
Конкретный план		Время, мест
		Летальность данного спо
		Легкость его исполнения
Отсутствие близкого человека		Одинокий, овдовевший, р живущий отдельно
Болезни		Хроническое заболевани сильными болями и / или трудоспособности, подви медицинским прогнозом
ИТОГО		
Оценка (количество отмеченных пунктов)		
0-2	УРОВЕНЬ I	Невысокая степень суици
3-4	УРОВЕНЬ II	Средний уровень суицида
5-6	УРОВЕНЬ III	Высокая степень суицида
7-10	УРОВЕНЬ IV	Очень высокая степень

Основатель логотерапии V. Frankl предлагает оценивать вместо вероятности самоубийства величину жизненного потенциала и спрашивать клиента не о причине нежелания жить, а о смысле жизни для него, обращая внимание суицидного клиента на позитивные аспекты в его жизни. Чем больше находится нитей, связывающих клиента с жизнью, тем менее вероятно самоубийство [8]. Консультант не должен пытаться изменить чувства клиента. Он может только реорганизовать их в более конструктивное целое. Боль, которую испытывает человек в кризисе, мотивирует его на поиск новых путей решения, ресурсов, на приобретение новых навыков. Индивидуальное консультирование подростков по данной проблеме в первую очередь должно быть направлено на осознавание ими собственной ценности и значимости, и умения использовать внутренние ресурсы. «…даже, когда родители тебе запрещают, … ты все равно свободен, потому что ты есть, и не важно сколько у тебя пространства…» (девочка-подросток, 14 лет).

Результаты исследования отношения к проблеме суицидального поведения и опыт психологической помощи подросткам с суицидальными намерениями позволяют *заключить,* что подростки к акту суицида относятся отрицательно, и сочувствуют подросткам – суицидентам. Наиболее убедительная причина, мотивирующая отказаться от самоубийства, по мнению подростков – это страдания родителей и близких. Кроме того, выводы, сделанные на основании анализа ответов на вопросы анкеты, приводят к *выводу* необходимости информирования о проблеме суицида и индикаторах суицидального поведения, что поможет окружающим оказать психологическую поддержку подростку, испытывающему жизненные трудности.

Список литературы:

1. Визель Т. Г., Сенкевич Л. В., Янышева В. А., Железнова А. К. Девиантное поведение подростков: теории и эксперименты. Монография. − Тула, 2007. − 341 с.

2. Дольто Ф. На стороне подростка / Пер. с французского А. К. Борисовой/Екатеринбург, Рама Паблишинг, 2010. − 292 с.

3. Корнилова Т. В. Подростки групп риска / Татьяна Васильевна Корнилова, Елена Леонидовна Григоренко, Сергей Дмитриевич Смирнов. − СПб. [и др.]: Питер, 2005. − 336с.

4. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: «Академический проект», 1999. − 240 с.

5. Малкина-Пых И.Г. Помощь в кризисных ситуациях. − СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2009. − 960 с.

6. Меннингер К. Война с самим собой : [пер. с англ.] / Карл Меннингер. − М. :Эксмо-Пресс, 2001. − 477 с.

7. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях : профилактика, технологии, консультирование занятия, тренинги / авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова. − Волгоград : Учитель, 2009. − 207 с.

8. Франкл В. "Логотерапия и экзистенциальный анализ: статьи и лекции. − М.: Альпина нон-фикшн, 2018. − 344 с.

9. Шнейдман Э. Душа самоубийцы. М.: Смысл, 2001. − 64 с.

10. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. − М.: Академический Проект : Трикста, 2005. — 334 с.

11. Суицидология: учебное пособие / И. Л Шелехов, Т. В. Каштанова, А. Н. Корнетов, Е. С. Толстолес. – Томск: Сибирский государственный медицинский университет, 2011. – 203 с.

12. Суицидология: прошлое и настоящее. Проблемы сомаубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов, художественных текстах / под ред. А.Н. Моховикова. − М.: Които-Центр, 2001. − 337 с.

13. Трагические самоубийства / [авт.-сост. Е. А. Останина]. − М. : Вече, 2003. − 393 с.

14. Банников Г. С. Не допустить! / Г. С. Банников, Т. С. Павлова // Нарконет. —2015. − № 4. − С. 23-25.