

Методичні матеріали для кураторів академічних груп щодо розпізнавання суїцидальної думки та їх ефективних дій на етапах виявлення та недопущення деструктивних форм поведінки серед студентської молоді.

Шановні куратори, психологічною службою ЦДУ ім. В. Винниченка проводиться профілактична робота для запобігання випадкам суїцидів серед студентів. Запорукою ефективності профілактики суїцидів є спільні зусилля всіх учасників освітнього процесу. Ознайомтеся, будь ласка, з інформацією про ознаки та прояви можливих суїцидальних тенденцій у студентів.

Першочерговою умовою попередження самогубств серед студентів є ретельне психолого-педагогічне виявлення осіб, чиї особистісні риси створюють підвищений ризик суїциду; індивідуальна робота з цією категорією; розробка системи профілактичних заходів; широка просвітницька робота з сім'ями.

Для ефективного виявлення суїцидальних тенденцій слід сформувати адекватне ставлення до цього явища, подолати помилкові думки та стереотипи щодо його розуміння серед широких верств населення. Тому фахівці, які глибоко вивчають цю проблему, пропонують, передусім, порівняти поширені серед людей забобони, передсуди і перевірені багаторічними науковими спостереженнями факти. Посилаючись на компетентні джерела, наведемо їх.

Передсуд 1. 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 виявів. Вони повідомляють про можливість вибору самогубства як засобу позбавлення від болю, напруги, збереження контролю або компенсації втрати. Ці сигнали часто виступають як волення про допомогу.

Передсуд 2. Не слід говорити про самогубство з людиною, котра схильна до нього, оскільки це може спровокувати її суїцидальну поведінку.

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 виявом щирого піклування і турботи щодо наявності у людини думок про самогубство є для неї джерелом полегшення, навіть одним із ключових моментів у процесі нейтралізації безпосередньої небезпеки самогубства. Уникнення цієї теми у розмові може стати ще однією причиною для зведення рахунків із життям.

Передсуд 3. Якщо людина озвучує свої наміри про самогубство, то вона до нього не вдається.

Факт: Люди, що реалізують намір покінчити життя самогубством, найчастіше перед цим прямо чи опосередковано дають можливість іншим знати

про їхній задум. Це стосується чотирьох з п'яти суїцидентів. Тому якщо така людина ініціює спілкування з іншим з приводу своїх намірів, ніколи не потрібно відмовлятися від такої розмови. Навпаки, вислухавши потенційного суїцидента, потрібно всіма можливими засобами відвернути його від бажання померти, передусім важливо виявити глибоку зацікавленість у житті цієї людини.

Передсуд 4. 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, адресованих іншим. Надання допомоги у розв'язанні проблем, встановлення контакту є ефективним методом запобігання суїцидальній поведінки.

Передсуд 5. Самогубець впевнено бажає померти.

Факт: Наміри більшості суїцидентів залишаються двоїстими аж до моменту смерті. Такі люди залишаються відкритими для допомоги з боку інших, навіть якщо остання їм нав'язується. Більшість осіб із суїцидальними тенденціями шукають спосіб продовження життя.

Передсуд 6. Ті, хто закінчують життя самогубством, психічно хворі.

Факт: Дійсно, наявність психічного захворювання є фактором високого ризику самогубства, проте переважна більшість суїцидентів не страждає на психічні захворювання. Для них суїцидна ситуація тимчасова, з якої вони не вбачають іншого виходу. Але такий завжди можна знайти.

Передсуд 7. Якщо людина одного разу зробить суїцидальну спробу, то вона більше до такої поведінки не буде вдаватися.

Факт: Хоча більшість осіб, що здійснюють суїцидальну спробу, зазвичай не переходять до самогубства, однак значна частина з них повторюють спроби. Так, частота самогубств у осіб, котрі раніше вдавалися до суїцидальних спроб, вища в 40 разів, ніж у тих, кому такі прояви не були властиві.

Передсуд 8. Зловживання алкоголем і наркотиками немає відношення до самогубств.

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

Передсуд 9. Самогубство є надзвичайно складним явищем, тому схильним до самогубства допомогти можуть лише професіонали.

Факт: Дійсно, дослідження свідчать, що суїцид - складне явище, але розуміння мотивації потенційного суїцидента і реагування на його поведінку не вимагає глибоких знань з психології чи медицини. Вимагається лише прояв уваги до того, що він говорить, **СЕРЬОЗНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ЙОГО ДУМОК І НАМІРІВ**, 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 10. Якщо людина має схильність до самогубства, то вона залишиться в неї назавжди.

Факт: Більшість суїцидальних кризових станів є такими, що минають і долаються при наданні відповідної допомоги. 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.

Оточуючим слід долати в собі передсуди, пасивність, скутість поведінки, навіть страх, щоб здійснити, ймовірно, найгуманніший акт у своєму житті: врятувати найцінніше, що є у суїцидента- його життя.

Викладачі, куратори академічних груп у своїй роботі мають зважати на **індикатори, що свідчать про зростання суїцидальних тенденцій серед студентської молоді.** Серед них виділяють наступні.

I. Ситуаційні індикатори (будь-яка життєва ситуація, що суб'єктивно сприймається людиною як криза, може вважатися ситуаційним індикатором суїцидального ризику):

- смерть коханої людини;
- сексуальне або регулярне фізичне насильство;
- грошові борги;
- каяття за скоєне правопорушення;
- загроза тюремного ув'язнення;
- загроза фізичної розправи;
- невиліковна хвороба і пов'язане з нею очікування смерті;
- нервовий розлад;
- шантаж;
- систематичні побиття;
- публічне приниження; колективне цькування;
- самотність, туга, втома;
- нерозділене кохання;
- релігійні мотиви тощо.

II. Поведінкові індикатори суїцидального ризику:

- прогули занять у закладі вищої освіти; втеча з дому, тривале перебування на самоті, безцільне блукання тощо;
- помітне зниження повсякденної активності, загальмованість; втрата інтересу до звичних видів діяльності;
- самоізоляція від інших людей і свідоме уникнення соціальних контактів;
- недотримання правил особистої гігієни, догляду за зовнішністю;
- збільшення споживання тютюну, алкоголю або наркотиків;
- вибір тем розмови і читання, пов'язаних зі смертю та самогубствами;
- часте прослуховування жалобної або сумної музики;
- «наведення ладу у справах» (врегулювання конфліктів, листи до родичів та друзів, дарування особистих речей);
- будь-які раптові зміни в поведінці й настроях, які віддаляють людину від близьких;

- схильність до невиправдано ризикованих вчинків, частесамотравмування;
- відвідування лікаря без очевидної необхідності;
- підвищення больового порогу (іноді молоді люди хизуються тим, «що їмне боляче»);
- порушення дисципліни або зниження якості навчання і пов'язані з цим неприємності;
- беземоційне розставання з дорогими речами;байдужість до колись значущих речей, людей, стосунків;емоційна нечутливість, неемпатійність.

III. Комунікативні індикатори:

- прямі або непрямі повідомлення про суїцидальні наміри (розмови або жарти щодо бажання померти);
- скарги на відсутність сенсу життя: «Навіщо мені жити?», «Який сенс у тому, що я живу?»;
- висловлювання типу: «Мені все набридло!», «Не хочу нікого бачити, не хочу нічим займатися!»;
- скарги на погані передчуття: «Я відчуваю, що скоро помру!»;
- підвищений, стабільний інтерес до питань смерті, загробного життя, до похоронних ритуалів;
- словесні натяки на смерть, що наближається: «Потерпіть, недовго вам залишилося страждати!», «Ви ще пожалкуєте, але буде пізно!»;
- запевнення в беспорядності та залежності від інших;
- здійснення різного роду ритуалів прощання;
- повідомлення про конкретний план суїциду;
- систематичне самозвинувачення;
- амбівалентна (подвійна) оцінка важливих подій;
- повільна, маловиразна мова.

IV. Когнітивні індикатори:

- довільні установки відносно суїцидальної поведінки;
- негативні оцінки своєї особистості, навколишнього світу і майбутнього;
- уявлення про світ як місце втрат і розчарувань;
- уявлення про майбутнє як про безперспективне та безнадійне;
- «тунельне бачення» – нездатність побачити інші прийнятні шляхивирішення проблеми, крім суїциду.

V. Емоційні індикатори:

- амбівалентність у ставленні до життя;
- байдужість до своєї долі, пригніченість, безнадійність, беспорядність, відчай;
- переживання стану горя;
- ознаки депресії;
- провина або відчуття невдачі, поразки;
- надмірні побоювання або страхи;
- відчуття власної малозначущості, нікчемності, непотрібності;
- неуважність або розгубленість.●

Деякі з цих ознак мають, так би мовити, подвійне значення, тобто можуть свідчити не тільки про суїцидальну загрозу, а й про інші особистісні проблеми, кризи у житті молодої людини. Але психологу, педагогу, соціальному

працівнику варто завжди пам'ятати про проблему суїциду в молодіжному середовищі та максимально запобігати суїцидальним тенденціям у студентів.

Профілактика самогубства у студентському середовищі (поради куратору):

Якщо куратор виявив, що студент має суїцидальні нахили, слід діяти оперативно та обережно.

Ось кілька заходів, до яких варто вдаватися:

1. Встановлення зв'язку:

- потрібно створити безпечну, особистісно-орієнтовану і довірливу ситуацію навколо студента і розпочати постійний щоденний контакт (спілкування) з використанням запитань «Що трапилось?», «Я помітив, що у тебе щось відбувається негаразд?» «Які проблеми тебе турбують? Я хочу тобі допомогти» тощо). Знайти час вислухати все, що буде говорити студент. Якщо він замкнувся в собі, потрібно знати підхід до нього, але без здійснення психологічного тиску;
- позначити свою підтримку і вислуховувати без засудження:
 - не слід боятися задати пряме запитання, чи не замислюється юнак про суїцид. Практика показує, що таке питання вкрай рідко завдає шкоди. Найчастіше людина радіє можливості відкрито розповісти про свої проблеми;
- потрібно запропонувати конструктивну підтримку юнакові, вселити надію:
 - вкрай складно відмовити від самогубства, вказуючи суїциденту на його почуття обов'язку, актуалізуючи, що не можна завдавати болю батькам, не можна залишати близьких, що він не має на це права тощо. Такий тиск може лише підштовхнути до фатального кроку: мовляв, «я настільки вже нічого не значу, що і життям власним розпоряджатися не маю права!» Потрібно намагатися переконати молоду людину в тому, що якщо вона бажає в цьому житті бути значущою особистістю, то краще досягнути цього іншими, більш адекватними методами;
 - вкрай важливо переключити увагу потенційного самогубця з думки про самогубство. Але не можна говорити йому «Та ти не думай про це!», тому щоподумки він буде знову повертатися до попередніх намірів. Краще задіяти його в значущих для нього і цікавих активностях;
- варто підкреслювати тимчасовий характер проблем - визнати, що почуття дуже сильні, проблеми дуже складні, але вони з часом можуть бути вирішені.

2. Визначення ризиків:

- слід максимально докласти зусиль, щоб зрозуміти проблему, яка ховається за словами;
- оцінити серйозність намірів та почуттів суїцидента;
- звертати увагу на загрози для життя та безпеки студента. Якщо він (вона) вже склав(ла) певний план суїциду, це означає, що ситуація серйозніша, ніж у разі, коли ці плани розпливчасті та невизначені.

3. Повідомлення вищого керівництва:

- потрібно повідомити заступника декана з виховної роботи та практичного психолога щодо виявленого факту;
- повідомлення повинно бути здійснене з урахуванням конфіденційності та етичних норм.

4. Направлення на професійну допомогу:

- рекомендувати студенту звернутися до професійного психолога, психіатра або служби кризової підтримки;
- надати інформацію про ресурси, доступні для отримання допомоги;
- якщо студент відмовляється, потрібно звернутися по допомогу до фахівців, щоб спільно розробити її стратегію.

5. Взаємодія з сім'єю:

- варто з'ясувати, чи в родині студента є дорослий, якого він поважає і любить, який є авторитетом або соціально, психологічно близькою людиною;
- потрібно знайти її і залучити до постійної підтримки на певний час.

6. Підтримка участі в програмах:

- залучити студента до програм або ресурсів, які сприяють психічному здоров'ю та самопідтримці;
- передбачити в плані виховної роботи проведення тематичних виховних годин, бесід, диспутів, тренінгів, тощо з формування у студентів ціннісного ставлення до життя.

7. Систематичний контроль і врахування динаміки змін в особистості та поведінці студента:

- слідкувати за психоемоційним станом студента та регулярно звертатися до нього, а також співпрацювати з професіоналами у галузі психічного здоров'я:
 - *твердження про те, що криза вже пройшла, не повинно вводити в оману. Найчастіше студент відчуває полегшення після розмови про самогубство, але через деякий час знову може повернутися до тих самих думок. Тому не потрібно залишати його на самоті навіть після успішної розмови. Слід підтримувати його і бути наполегливим. Кожна людина в стані душевної кризи потребує чітких стверджувальних вказівок. Усвідомлення студентом компетентності куратора, розуміння, що він зацікавлений його долею і готовий надати допомогу, дадуть потенційному суїциденту емоційну підтримку. Слід переконати його в тому, що він зробив правильний крок, прийнявши допомогу. Потрібно оцінити його внутрішні можливості. Якщо студент здатний аналізувати і сприймати поради оточуючих, йому буде набагато легше відновити душевні сили і стабільність.*

З повагою,
практичний психолог

Гурова Оксана Миколаївна