

10 СЕНТЯБРЯ 2023 – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ САМОУБИЙСТВ

Суициды: миф и правда

Феномен самоубийства является сугубо социальным явлением и, в определённой степени, зависит от устройства и благополучия того или иного общества. Согласно статистическим данным ВОЗ, в большинстве высоко экономически развитых стран самоубийство входит в первую десятку причин смерти. Суициды составляют 50% всех насильственных смертей среди мужского и 71% среди женского населения. Статистика говорит, что каждые 40 секунд в мире кто-то решает уйти из жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения, около 800 тыс. человек ежегодно умирает по этой причине, а среди молодежи в возрасте 15-29 лет суицид является второй причиной смертности после гибели на дорогах.

В Республике Беларусь в 2016 году уровень суицидов составлял 21,5 на 100 тыс. населения, в 2018 – 19,0 на 100 тыс. населения, при этом Республика Беларусь входит в категорию стран со средним уровнем суицидов.

Мурад Хан, президент Международной ассоциации предотвращения самоубийств, указывает в своем обращении: «Для суицида может быть много причин, а это означает, что не существует какого-то одного решения проблемы». Вместе с тем ВОЗ настаивает, что ограничение доступа к средствам самоубийства является одной из самых эффективных мер по их предотвращению.

10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств. Главной целью проведения Всемирного Дня предотвращения самоубийств является снижение уровня суицидов и суицидальных попыток (парасуицидов). И в этот день хочется поговорить о мифах и правдивых фактах о суициде, которые касаются обстоятельств его совершения, психоэмоционального статуса суицидента, причин, которые могли бы подтолкнуть человека к такому шагу.

Миф 1-ый: мысли о самоубийстве бывают только у людей с психическими отклонениями. Реальность: присутствие мыслей о самоубийстве означает, что человек глубоко несчастен, и это далеко не всегда является показателем душевного заболевания. У многих людей, страдающих от какого-либо психического расстройства, наоборот, не бывает таких желаний, и, соответственно, далеко не у всех тех, кто решается на такой шаг, есть психическое заболевание.

2-ому мифу подвержены не только обыватели, но даже врачи, а именно: нельзя обсуждать вопрос самоубийства, потому что разговор может поощрить человека это сделать. На самом деле, все мы знаем, что суицид как акт свободной воли человека, активно осуждается социумом практически во

всём мире (исключая некоторые восточные страны), и часто люди, которых одолевают суицидальные мысли, просто не знают, с кем об этом можно поговорить, чтобы не столкнуться с осуждением. А вот откровенный разговор на эту тему может раскрыть перед человеком другие жизненные перспективы и даст время передумать. У опытных психотерапевтов даже есть такой приём в работе со склонными к суициду пациентами: в конце каждой встречи брать с пациента устное обещание, что к следующему сеансу тот не покончит с собой. Звучит странно, но это работает!

3-ий и очень распространённый миф звучит так: если кто-то хочет покончить с собой, то никто и ничто не сможет этому помешать. Однако данные исследований четко показывают, что многие самоубийства и их попытки можно было предотвратить. Главное – вовремя распознать, что человек находится на грани, и вот это действительно порой бывает непросто. Мы часто слышим от близких суицидента что-то в духе «Он был таким весёлым, не могу поверить, что он это сделал» или «У неё в жизни всё было просто прекрасно, она никогда ни на что не жаловалась, и вот». Если вы всё же улавливаете некий критический в жизни человека момент, его плохое самочувствие, «последнее издыхание», важно вовлечь его в разговор, чтобы выиграть время и дожидаться, когда деструктивный импульс уйдёт на второй план и сойдёт на нет, а также ограничить доступ к средствам самоубийства, быть рядом с уязвимым человеком, замотивировать на посещение специалистов в области психического здоровья.

Миф 4-й: если у кого-то появляются суицидальные мысли, этот человек будет им подвержен всю жизнь. Это не так. Угроза самоубийства, как правило, возникает в связи с какой-то определенной жизненной ситуацией и долго не длится. Суицидальные мысли могут периодически возникать снова, но это не означает, что так будет всегда. Тот, кто когда-то подумывал о самоубийстве и даже пытался это сделать, может впоследствии навсегда отказаться от этих мыслей.

В 5-ом мифе говорится о том, что человек с суицидальными мыслями непременно хочет умереть, но, как ни парадоксально, всё совсем наоборот: те, кто задумываются о самоубийстве, зачастую страдают перепадами настроения, их разрывают страдания, тягостные мысли, робкие надежды, вера, а желание жить и бороться противостоит желанию всё прекратить немедленно. Проще говоря, человек одинаково сильно хочет и жить, и умереть. Кто-то действительно может поддаться изначальному импульсу, и после, если человеку посчастливится остаться в живых, тот нередко жалеет о своей попытке. Именно поэтому в этом вопросе так важна вовремя полученная эмоциональная поддержка, а также ограничение доступа к средствам суицида.

Считается, что большинство самоубийств происходит внезапно, без каких-либо тревожных сигналов - и это 6-ой миф. Но большинству самоубийств как раз предшествуют тревожные сигналы, которые

проявляются или в словах, или в поведении. Проблема часто кроется в безразличии, отстранённости окружающих, которые нередко находятся во власти всей совокупности мифов. Безусловно, есть случаи, которые застают окружающих врасплох, но тут важно вовремя понять, что является тревожным симптомом и уловить этот сигнал, знать, что делать в такой ситуации.

7-ой, также выражено распространённый миф, выражается так: человек, говорящий о самоубийстве, на самом деле не собирается этого делать и не совершит суицид. Это далеко от истинного положения дел. Должно быть понятно следующее: люди, которые говорят о самоубийстве, возможно, таким образом пытаются попросить о том, чтобы им протянули руку помощи, поддержали в трудную минуту. За недели или месяцы до суицида примерно 80% самоубийц давали понять о своих намерениях близким, друзьям, психологу или врачу. Но, к сожалению, не все умеют напрямую, откровенно и доверительно, просить прийти на подмогу. Плюс очень многие из тех, кто задумывается о том, чтобы покончить с собой, испытывают повышенную тревожность, депрессию, чувство беспомощности и просто не видят выхода из тупика, это так называемое «коридорное мышление»: не вижу никаких вариантов вокруг, везде лишь тьма, и свет лишь в петле или на крыше высотного здания.

Какой из этого следует сделать вывод? Нам стоит быть внимательнее друг к другу и бережнее к чувствам и переживаниям других людей, доверять и помогать друг другу и быть готовым всегда прийти на помощь в трудной ситуации.

В настоящее время в организациях здравоохранения профилактика суицидов осуществляется всеми медицинскими работниками. Одним из средств профилактики суицидов выступают консультации, проводимые психологами, психотерапевтами по телефону доверия. Хотя у многих наших соотечественников существует предубеждение касательно обращения к врачам с проблемами психики, и именно поэтому основная задача в мероприятиях по профилактике – привить населению психологическую грамотность, повысить уровень культуры касательно необходимости своевременно заботиться о своем психическом здоровье, искоренить страх перед обращением к специалистам в сфере охраны психического здоровья.