

# Організація психологічної-педагогічної роботи щодо запобігання самогубств в освітньому середовищі

Спеціалісти визначають суїцид (suizid – з лат. «себе вбивати»), тобто самогубство, як усвідомлювані, навмисні дії, спрямовані на добровільне позбавлення себе життя, що призводить до смерті. Науковці-психологи, крім факту самогубства розглядають і більш ширший контекст суїцидальної поведінки – численні факти свідомого чи несвідомого нехтування життям як вищою цінністю людини (акти хоробрості, ризиковані вчинки, гра зі смертю, надмірне виснаження себе працею, легковажне нехтування безпекою).

## Розрізняють наступні види самогубств:

1. Неусвідомлюване самогубство.
2. Самогубство як ризикована гра і ризикована легковажність.
3. Психопатологічне й агресивно-невропатичне самогубство:
  - маніакальне самогубство осіб, охоплених галюцинаціями або мареннями;
  - самогубство меланхоліків у стані глибокого смутку, скорботи, гіпертрофованих докорів совісті, суму, журби;
  - самогубство охоплених нав'язливими ідеями;
  - автоматичне чи імпульсивне самогубство.
4. Самогубство психічно нормальної людини з такими видами суїцидальної поведінки:
  - демонстративно-шантажувальна форма суїцидальної поведінки:  
**форми суїцидальної поведінки:** внутрішні форми - суїцидальні думки, уявлення, емоційні переживання, задуми, наміри; зовнішні форми - суїцидальні спроби і завершені суїциди;
  - егоїстичний суїцид, що виникає через руйнування соціальних зв'язків особистості з суспільством;
  - альтруїстичний суїцид, який виникає у формі самопожертви задля захисту інтересів групи (фанатики тощо);
  - аномічний суїцид, який виникає внаслідок виснаження;
  - суїцид, спровокований засобами масової інформації;
  - суїцид, спричинений депресією.

*Педагогічним працівникам навчального закладу слід звернути особливу увагу на наявність наступних факторів ризику, що можуть стати причиною дитячого і підліткового суїциду:*

- Психічні розлади.
- Спадковість.
- Вербальна і фізична агресія.
- Проблеми в спілкуванні з близькими родичами чи друзями, надмірна конфліктність.
- Проблеми в навчанні (низька успішність, велике навантаження, тиск вимог навчального процесу, конфлікти з викладачами).
- Проблеми, пов'язані з вживанням алкоголю та наркотиків.
- Невдачі в інтимних стосунках.
- Неадекватна самооцінка.
- Ізольованість підлітка і пов'язане з цим почуття самотності, неприйняття з боку однолітків.
- Депресія (агресія – типова маска депресії у підлітків).
- Афекти (афекти руйнівні для підлітка; суїцидальні погрози, висловлені в афекті, як правило, здійснюються і мають важкі наслідки).
- Сімейні проблеми (нерозуміння з боку батьків, байдужість, часті покарання, надмірні очікування з боку батьків, фізичне чи сексуальне насилля в сім'ї, зростаюча кількість неповних сімей, виїзди батьків на роботу за кордон). Вони частіше переважають (приблизно в 70% випадків ці проблеми безпосередньо пов'язані із суїцидом), а роль «останньої краплі» виконує, наприклад, конфлікт у навчальному закладі.

Родини підлітків із суїцидальною поведінкою відрізняються підвищеною частотою *психічних відхилень*, нерозумінням дітей, *байдужістю* до них і *частими покараннями*. Нерідко підлітки із суїцидальними проявами почувають себе перевантаженими через *завищені очікування батьків*. Виявлений достовірний взаємозв'язок між суїцидальною поведінкою і фізичним або сексуальним насильством у родині.

Одним з основних психологічних пояснень проблем підлітків, пов'язаних із взаємостосунками з протилежною статтю, є надмірна залежність від іншої людини, що виникає, зазвичай як компенсація поганих стосунків зі своїми батьками. У цьому випадку часто буває так, що стосунки з другом чи подругою стають настільки значимими й емоційно необхідними, що будь-яке охолодження прихильності, а тим більше зрада, сприймається як непоправна втрата, яка позбавляє сенсу подальше життя. При цьому іноді, за відсутності підтримки близьких і оточуючих, відбуваються «ситуативні самогубства» – імпульсивні, непередбачені і, власне, не пов'язані з усвідомленим наміром позбавити себе життя.

### **У суїцидальній поведінці підлітків можна умовно виділити 3 фази:**

1. Фаза обдумування – свідомі думки про здійснення суїциду, які можуть вийти з-під контролю і стати імпульсивними (спостерігаються зміни в поведінці і зовнішньому вигляді).
2. Фаза амбівалентності – настає за умов появи додаткових стресових факторів (підліток висловлює погрози або наміри суїциду, «крик про допомогу»).
3. Фаза суїцидальної спроби – швидка друга фаза переходить у третю.

Якщо суїцидальна спроба не завершилася загибеллю, у людини настає *етап постсуїцидальної кризи*, який триває аж до повного зникнення суїцидальних тенденцій.

### **Ознаки суїцидальної поведінки підлітка**

З метою попередження суїциду важливо бути уважними до наступних поведінкових, словесних, емоційних, депресивних ознак:

#### **До поведінкових ознак суїцидальної загрози відносять:**

- будь-які раптові зміни у поведінці і настрої;
- схильність до необачних і безрозсудних вчинків;
- надмірне споживання алкоголю чи таблеток;
- відвідування лікаря без очевидної необхідності;
- розлучення з дорогими речами або грошима;
- придбання засобів скоєння суїциду;
- нехтування зовнішнім виглядом;
- багаторазове звертання до теми смерті в літературі та мистецтві;
- повторне прослуховування сумної музики;

- нестача життєвої активності;
- більше споживання алкогольних та наркотичних речовин;
- зміна добового ритму (активність вночі та сон удень);
- збільшення або втрата апетиту;
- млявість та апатія;
- неможливість сконцентруватися та приймати рішення;
- уникнення звичайної соціальної активності, замкненість, самотність;
- раптове впорядкування своїх справ;
- наявні суїцидальні спроби;
- почуття провини, докори на свою адресу, низька самооцінка;
- втрата інтересу до захоплень, хоббі, спорту і т. п.;
- невизначені плани на майбутнє;
- прагнення того, щоб інші залишили у спокої, присутність інших викликає роздратування.

### **Серед словесних ознак суїцидальної поведінки найпоширенішими є:**

- впевненість у безпорадності і залежності від інших;
- прощання;
- розмови або жарти щодо бажання померти;
- повідомлення про конкретний план суїциду;
- подвійна оцінка значущих подій;
- повільна, маловиразна мова;
- розпач і плач;
- висловлювання самозвинувачень;
- безпосередні заяви типу «Я думаю про самогубство» або «Було б краще вмерти», або «Я не хочу більше жити», «Вам не прийдеться більше про мене турбуватися», «Мені все набридло», або «Вони пошкоднують, коли я піду».

### **Емоційні прояви суїцидальних тенденцій:**

- амбівалентність, подвійність емоцій і почуттів;
- безпорадність, безнадійність;
- переживання горя;
- ознаки депресії;
- почуття провини або відчуття невдачі, поразки;
- надмірні побоювання або страхи;

- почуття власної малозначущості;
- неуважність, розсіяність або розгубленість.

### **Ситуаційні прояви:**

- будь-яка помітна зміна особистого життя, у будь-яку сторону;
- смерть коханої людини, особливо батьків або близьких родичів;
- нещодавня зміна місця проживання;
- конфлікти у сім'ї;
- скоєння правопорушень;
- складнощі у спілкуванні з однолітками;
- проблеми з навчанням;
- соціальна ізоляція, особливо від родини та друзів;
- наявність хронічної, прогресуючої хвороби;
- небажана вагітність, хвороби, що передаються статевим шляхом.

Таким чином, **депресивні прояви** підлітків із суїцидальною поведінкою можуть виражатися як:

- сумний настрій;
- надмірна самокритичність, неадекватна самооцінка;
- почуття нудьги;
- почуття втоми;
- порушення сну;
- соматичні скарги, порушення апетиту, різка зміна ваги;
- непосидючість, неспокійність;
- фіксація уваги на дрібницях;
- надмірна емоційність;
- замкненість, скупість;
- агресивна поведінка;
- схильність до бунту;
- зловживання алкоголем або наркотиками;
- погана навчальна успішність, зниження інтересу до навчання, прогули.

Допомога педагога у своєчасному виявленні таких дітей полягає в тому, що часто спілкуючись із студентом, він може побачити ознаки проблемного стану. Запропонувати бесіду і поради звернутися до практичного психолога. Доцільним

може бути і спільне звернення (педагога та студента) до відповідного спеціаліста, бо підліток самостійно може не звернутися до фахівця. Або ж педагогу одразу необхідно самому розповісти про студента, якщо було виявлено хоча б якісь ознаки, або ж зміни в поведінці.

Атмосфера дружньої підтримки, прийняття й поваги до особистісних прав дитини, надалі може убезпечити її від фатального вчинку. Підлітки, які висловлювали суїцидальні наміри або здійснювали спробу самогубства, потребують кваліфікованої психологічної допомоги. Їхній «крик по допомогу» обов'язково має бути почутий близькими людьми. Але в разі відсутності поряд близької людини – студентським або викладацьким колективами.

Не будьмо байдужими!