

ISSN: 2545-0573

ГЕЙТКИПЕРСТВО КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРЕВЕНЦИИ СУИЦИДОВ В УКРАИНЕ

Петухова Ирина Алексеевна

Государственный налоговый университет к.пед.н., доцент

Заушникова Марина Юрьевна

Государственный налоговый университет к.психол.н, доцент

ARTICLE INFO.

Ключевые слова:

Суицид, гейткипер, маркеры, признаки, факторы, алгоритм.

Абстракт

Актуальность данной статьи обусловлена тем, что суицид остается одной из ведущих причин смерти в молодом возрасте. Суицид не является только медицинской или психологической проблемой, это проблема современного общества. Причины такого сложного феномена, как суицид, включают в себя социальные, экономические, психологические и социальные факторы риска. Профилактика суицидов является важной задачей, выполнение которой возможно при эффективном взаимодействии разных слоев общества и распространении необходимой информации.

Повышение грамотности в вопросах психического здоровья, обучение гейткиперов и развитие навыков, позволяющих лучше распознавать и поддерживать уязвимых людей, является важной частью предотвращения самоубийств.

Обучение гейткиперов для предотвращения самоубийств – это обучение непрофессионалов и профессиональных «гейткиперов» предупреждающим признакам суицидального кризиса и как реагировать, это опровержение мифов и стигм про суицид, так как в нашем обществе существует много негативных предубеждений, стигм и мифов относительно суицида. Преодоление таких предубеждений, стигм и мифов является важным моментом в обучении гейткиперов. Гейткипер должен распознать и направить человека с признаками суицидального кризиса к другим людям или специалистам (родителям, друзьям, соседям, психологам, полицейским, скорая помощь и т.д.).

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2022 LWAB.

Самоубийства в Украине является достаточно распространенной причиной преждевременной смерти и одновременно – серьезной социальной проблемой. Ежегодно в Украине умирает в результате суицида около 8000 человек. По состоянию на 2016 год Украина занимала 14-е место в мире по количеству самоубийств (приблизительно 9952 случаев в год). Более половины всех

самоубийств совершают люди в возрасте до 45 лет. Среди молодежи от 15 до 30 лет самоубийство – вторая причина смертности после дорожно-транспортных происшествий. Особенно сложно наблюдать, если суицидальные мысли или намерения имеют близкие люди. Важно отдавать себе отчет в том, что если этим мыслям не уделить надлежащего внимания – это будет иметь необратимые последствия, так как суицид обычно является результатом и окончательным решением в разрешении временных проблем. Несмотря на то, что в Украине существуют горячие телефонные линии по проблемам суицида, например, круглосуточная служба поддержки Lifelineukraine, группы поддержки психического здоровья, онлайн сообщества, специалисты, оказывающие, поддержку в сфере психического здоровья, которые могут помочь любому человеку, который пытается справиться со сложными мыслями и тяжелыми эмоциями, очень важно и необходимо распространять информацию по гейткиперству (Gatekeeper) как социальному явлению среди студенческой молодежи и населения, как важной составляющей превенции суицидов в Украине. Распространение данной информации представляет собой специальное обучение, направленное на выявление маркеров суицидального поведения среди людей, находящихся в ближайшем окружении, то есть, людей и профессионалов учат, как заметить признаки суицидальных мыслей у окружающих, как поговорить, что рекомендовать.

Кто же такой гейткипер? «Гейткипер» – «Стражник судьбы», (дословно – привратник: стоящий на воротах и не пропускающий; тот, кто контролирует поток новостей) – это человек, знающий о проблематике суицида, который может оказать первую помощь человеку, который находится в суицидальном кризисе. Система Gatekeeper направлена на то, чтобы люди были внимательнее друг к другу, замечали настораживающие моменты в поведении и не боялись разговаривать об этом.

Гейткиперство еще не достаточно популярно в Украине, тем не менее систематическое распространение информации, обучение студенчества, профессорско-преподавательского состава высших учебных заведений, жителей населенных пунктов дает надежду на то, что количество самоубийств будет постепенно уменьшаться за счет выявления уязвимой категории населения и своевременного оказания им первичной помощи. Эти знания важны для всех категорий населения, но особенно для студентов, потому что они общаются и находятся друг с другом в более близком контакте, чем с преподавателями и родителями.

В нашем обществе существует много негативных предубеждений, стигм и мифов относительно суицида. Преодоление таких предубеждений, стигм и мифов является важным моментом в обучении гейткиперов. Поскольку стигма самоубийства (опирается на стереотипы, прошлый травматический опыт, недостаток информации и знаний и т.д.) является фактором, который обычно сдерживает взаимодействие с человеком, имеющим суицидальные мысли или намерения, для незнающего человека является сдерживающим фактором при оказании важной помощи.

Далее рассмотрим основные предубеждения относительно суицида, встречающиеся в украинском обществе.

Обычно людей с мыслями о суициде воспринимают как трусов, эгоистических и слабых. Умирать в результате суицида нелегко, человек должен преодолеть глубинные страхи, которые являются частью долговременного развития людей, заботящихся о самих себе. С одной стороны, это говорит о том, что люди умирающие в результате суицида не являются слабыми и трусливыми, однако, их тяготит чрезвычайно сильная душевная боль и безысходность, они вынуждены рассматривать смерть как лучшую альтернативу в данной ситуации. Однако следует отметить, что суицид не связан с характером человека. Внешне активные люди, которым трудно просить о помощи у других людей, которые надеются всегда на собственную выносливость и силу, могут быть уязвимыми к суициду. У них может не хватать гибкости для того, чтобы справиться с болью и неблагоприятными ситуациями, которые при других обстоятельствах были

бы успешно решены, ведь жизнь мимолетна и непредсказуема.

Люди, которые умирают в результате суицида, ставят собственную жизнь выше жизни других и пренебрегают отношениями с близкими людьми. С одной стороны, действительно суицид причиняет невыносимую боль близким и негативно влияет, по меньшей мере на десять человек из близкого окружения человека, совершившего суицид. Однако ошибочным является понимание того, что люди, которые умирают в результате суицида, не переживают за последствия их самоубийства по отношению к другим людям. К сожалению, чаще всего они страдают от рокового неправильного понимания, что жизнь каждого из окружающих станет лучше, когда они умрут.

Люди с серьезными психическими расстройствами могут умереть в результате суицида. Действительно, большинство людей, которые умирают от самоубийства, имеют психическое расстройство, однако самого психического расстройства недостаточно для совершения суицида. Большое количество людей с психическими расстройствами не убивают себя, и продолжают жить: получают медицинскую, психологическую, социальную помощь, находят выход, выздоравливают. На самом деле, многим умирающим в результате суицида не диагностировали психическое расстройство на момент смерти. К суициду обычно приводят другие проблемы, связанные с отношениями, употреблением химических веществ, физическим здоровьем, стрессом, юридическими, экономическими или бытовыми проблемами.

Люди с суицидальными наклонностями всегда будут такими. Хотя суицидальные мысли могут возвращаться время от времени, но они не являются постоянными. Человек с суицидальными мыслями и даже суицидальными попытками может прожить долгую, успешную жизнь. Большинство людей, которые пребывают в суицидальном кризисе не убивают себя, они получают помощь, находят выход.

Суицид происходит без предупреждения. Большинству суицидов предшествуют «настораживающие» признаки, которые вовремя не заметили близкие и не обратили на них внимание. Кроме этого, обычно человек, находящийся в суицидальном кризисе, может демонстрировать такие признаки исключительно в ближнем окружении, при этом окружающие могут просто их не заметить или не понять.

Разговор о суициде приведет к его совершению. Пока не существует результатов исследований, свидетельствующих о том, что обсуждение информации о суициде повышает его риск. В то же время исследования говорят о том, что открытое и глубокое обсуждение суицида позволяет потенциально суицидальному человеку понять, что он не один, и что есть люди, которые могут выслушать, умеют это делать без осуждения, не давая советов, не игнорируя и не обесценивая состояние в котором он пребывает. Большинству людей становится легче на душе, когда они могут искренне говорить о собственных чувствах с другими, и только это значительно снижает риск совершения суицида.

Опровержение вышеизложенных и других распространенных мифов о суициде поможет людям посмотреть на суицид под другим углом – углом, где есть понимание и сочувствие к человеку, который переживает острую, невыносимую внутреннюю борьбу, находится под давлением и не имеет навыков копинга или системы поддержки.

Суицид является комплексным сочетанием факторов: биологических, психологических и социальных (прошлого опыта и актуального жизненного события), они могут взаимодействовать способствовать формированию суицидального поведения. Гейткиперы могут определить первые признаки пограничного настроения по биологическому и психологическому факторам. Этого достаточно для того, чтобы вовремя прийти человеку на помощь и не допустить подключения третьего фактора – социального, который и включает механизм самоуничтожения.

К факторам риска суицида относят:

1. Предварительные попытки суицида.
2. Наличие психических расстройств, связанных со злоупотреблением химическими веществами, например, во время лечения: депрессии, тревожности, биполярного расстройства, ПТСР и т.д. Отдельным фактором риска суицидальных мыслей является длительная депрессия, поскольку симптомы недостатка энергии, отсутствия получения удовольствия от жизни сочетаются с длительным ощущением безнадежности, которая чаще всего является поводом совершения суицида.
3. Проблемы в отношениях – конфликт с родителями и/или любимыми людьми.
4. Недавняя смерть члена семьи или близкого друга.
5. Утрата друга или члена семьи в результате суицида.
6. Постоянное пребывание под действием буллинга, мобинга.
7. Соматическое заболевание или недееспособность (инвалидность).
8. Проблемы с законом, трудности финансового либо экономического характера, поведенческие трудности (Лебедев, 2007).

К защитным факторам, которые могут обезопасить человека от совершения суицида, относят следующие: наличие связей с друзьями, семьей и обществом, сформированные ранее навыки решения проблем, преодоление кризисных ситуаций (копинг стратегии).

Важно понимать, что защитные факторы могут быть нивелированы человеком в остром суицидальном кризисе, поскольку он может быть настолько отягощен душевной болью, что его мышление становится туннельным и отсутствует возможность увидеть выход из сложившейся ситуации.

К маркерам суицидального поведения или «настораживающим» признакам того, что человек находится в суицидальном кризисе, обычно относят:

1. Цикл жизненных неудач.
2. Частые разговоры о смерти или желании умереть.
3. Фразы: «Всем будет лучше без меня», «Я хочу уснуть и не просыпаться» и т.д.
4. Самоповреждение.
5. Чувство безнадежности.
6. Терминальное поведение (завершение дел): когда человек занимается организацией личной документации, завершением дел, возвратом долгов, вещей, книг и т.д.
7. Размышления о смысле жизни.
8. Человек продумывает и готовит план самоубийства, изучает сайты о самоубийстве или же вступает в группы, которые популяризируют самоубийство.
9. Сбор, приобретение и хранение вещей, которые могут потребоваться для самоубийства: таблеток, оружия и т.д.
10. Прощание с друзьями и семьей.
11. Избегание друзей, семьи, коллег, общества, любых социальных контактов: перестает ходить на работу, на учебу.
12. Изменение пищевого поведения: мало либо много ест.
13. Употребление алкоголя, наркотиков.
14. Резкие перепады настроения, агрессивное поведение (Войтко, 2016).

Мы, как сознательные граждане, понимаем, что люди в остром суицидальном кризисе не способны увидеть выход из сложившейся ситуации, а эмоциональная боль настолько их тяготит,

что суицид рассматривается как единственный выход, избавление от боли, и путь решения проблем, однако, все равно необходимо искать пути, чтобы уменьшить ту боль, которую они чувствуют, помогать восстановить продуктивную, полноценную жизнь.

Изучение опыта зарубежных и отечественных общественных организаций, занимающихся проблемой суицида и восстановлением психического здоровья, в частности, общественной организации «Ассоциация специалистов по разрешению конфликтов и социальной и психологической поддержки «Слова помогают» дало возможность выделить *алгоритм действий гейткенера с людьми, находящимися в суицидальном кризисе*. Данный алгоритм состоит из шести шагов. Шаг 1 – *Спрашивайте*. Шаг 2 – *Слушайте*. Шаг 3 – *Обеспечьте безопасность*. Шаг 4 – *Будьте рядом*. Шаг 5 – *Помогите установить связь (перенаправьте)*. Шаг 6 – *Отслеживайте*. Рассмотрим подробнее каждый шаг в представленном алгоритме действий гейткенера.

Шаг 1 – *Спрашивайте*. Важно задавать как прямые вопросы, так и вопросы: «Есть ли у Вас мысли о суициде»? Главное правило гейткенера – быть готовым услышать ответ «да» и не начать обесценивать ответ или же воспринимать его со страхом. Это очень важно, поскольку человек, находящийся в суицидальном кризисе настолько эмоционально переполнен, обессилен, что не способен адекватно эмоционально реагировать на боль, которая может быть вызвана собственной откровенностью. Поэтому, в случае утвердительного ответа о намерении совершить суицид необходимо быть готовым выслушать человека без порицания, проявлением эмпатии и принятием его.

Шаг 2 – *Слушайте*. На этом этапе очень важно проявить внимательность и безоценочность восприятия, способность взять на себя активную роль в разговоре, при этом не доминировать, а создавать условия для того, чтобы говорил человек, который сейчас находится в суицидальном кризисе. Важно быть внимательными, фокусироваться на всем сообщении, на невербальных вещах, просить об обратной связи. Использовать невербальные сигналы, такие как: зрительный контакт, касание рукой, кивание и т.д. Быть готовым слушать, даже если тяжело слышать, если это огорчает. Очень важный момент в беседе для человека, который согласился на сложный для себя разговор – умение гейткенера услышать человека и выделить из его разговора причины пребывания в таком эмоциональном состоянии, а также услышать, что есть другие, потенциальные причины, почему человек хочет продолжать жить. Важно показать, что вы рядом, и что вы именно тот, к кому можно обратиться, если будет необходимо. Человек в суицидальном кризисе также должен понять, что можно поговорить с кем-то еще другим, кто ему близок или позвонить на телефон доверия, своему врачу или консультанту.

Шаг 3 – *Обеспечьте безопасность*. Важно выяснить несколько моментов, как можно обеспечить немедленную безопасность человеку, который сообщил о своем намерении совершить самоубийство. Выяснить, было ли уже что-то сделано для того, чтобы лишить себя жизни до разговора с вами? Знает ли человек, который имеет мысли о суициде, каким образом он лишит себя жизни? Какие часовые рамки совершения его плана? Получение ответов на каждый из этих вопросов может свидетельствовать о неизбежности опасности и серьезности намерений человека. Чем больше действий и частей плана существует, тем выше риск и способность человека воплотить свой план в реальность. Если человек имеет непосредственный доступ к огнестрельному оружию и очень серьезно настроен на попытку совершения суицида, тогда могут потребоваться дополнительные шаги – звонок в органы государственной власти (правоохранительные органы) или вызов скорой помощи. Вместо плана суицида важно составить план безопасности, например: помочь убрать способы вероятного совершения суицида; не оставлять человека в одиночестве; проводить до места оказания помощи (при условии предварительного согласия), также это может быть устное соглашение о не нанесении себе вреда (своей жизни) сегодня и до того, как поговорите с ним на следующий день.

Шаг 4 – *Будьте рядом*. Это значит, что необходимо физически присутствовать или

разговаривать по телефону или быть рядом любым другим способом, демонстрирующим поддержку. Важно быть включенным, слушать, помочь понять, что говорить о сложных чувствах – нормально и что вы рядом, чтобы выслушать и поддержать.

Шаг 5 – Помогите установить связь (перенаправьте). Гейткиперу важно знать контакты других специалистов для того, чтобы перенаправить человека к нужному специалисту в данной ситуации и где, ему окажут профессиональную помощь. В тяжелом суицидальном кризисе помогут: телефон скорой помощи и полиции, психиатрическая помощь и т.д. Когда суицидальная опасность неизбежна, то необходимо вместо человека обратиться на горячую линию поддержки (в Украине: <https://lifelineukraine.com/>, телефонная линия LifeLineUkraine – 7333 круглосуточно 24/7). Горячая линия может выполнять функцию ресурса во время кризисных моментов и помогать гейткиперу, когда он не полностью уверен в том, что делать дальше с человеком в суицидальном кризисе.

Шаг 6 – Отслеживайте. После первичного контакта с человеком с суицидальными мыслями и после того, как состоялась связь с соответствующими учреждениями по оказанию дальнейшей поддержки, важным остается отслеживание его психоэмоционального состояния различными средствами: мессенджеры или звонки.

При обучении гейткиперов, важно уделять внимание формированию навыков заботы о себе, а не только искоренению стигм о суициде, знаниям о факторах риска суицида, маркерам суицидальных мыслей и поведения. Каждому гейткиперу важно установить личные границы относительно того, какую поддержку он может оказывать и как долго, если этого не сделать, то неизбежно наступит эмоциональное (профессиональное) выгорание. Чтобы этого не случилось, целесообразно просить других людей о поддержке (многие будут рады возможности стать полезными), рассмотреть возможность разговора с работодателем о том, что произошло и что может помочь вам, например, гибкий график работы; временно снизить планку обязанностей, требований и т.д. (**Рибалка, 2007**).

Также, важна забота об эмоциональной сфере гейткипера. В этом случае необходимо установить и четко понимать границы ответственности, так как гейткипер чувствует собственную ответственность за безопасность людей, за уход за ними, что может влиять на самого гейткипера и его ближайшее окружение. При этом важно понимать, что решение всех проблем человека в суицидальном кризисе не является его обязанностью, скорее внутренним, человеческим, искренним желанием помочь другим и научить их заботиться о себе.

Таким образом, суицид является важной социальной проблемой современного общества, но его можно предотвратить, если знакомить людей с информацией о суициде, о маркерах суицидального поведения и «настораживающих» признаках.

Гейткипер играет ключевую роль в профилактике и предотвращении суицида среди молодежи и населения, благодаря своим знаниям и умению внимательно наблюдать, распознать признаки, найти подход и перенаправить к специалисту.

Список использованной литературы:

1. Войтко, В. (2016). Характерні особливості суїциду та суїцидальної поведінки : навчально-методичний посібник. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 44 с.
2. Лебедєв, Д. В., Назаров, О. О., Тімченко, О. В., Христенко, В. Є., Шевченко, І. О. (2007). Психологія суїцидальної поведінки : посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків, 129 с.
3. Рибалка, В. В. (2007). Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій в учнівської молоді : Методичні рекомендації. Київ : ІПППО АПН України, КФ ВМУРол «Україна», ІПП Щербатих О. В. 68 с.