

Неуслышанная мольба

в [Общество](#) 26.10.2017 1,109 Просмотров



Казахстан входит в первую пятерку стран с наибольшим количеством суицидов среди детей и подростков. В стране внедряется программа, цель которой – изменить ситуацию.

От суицидов ежегодно в мире умирает 800 тысяч человек. То есть каждые 40 секунд из жизни добровольно уходит один человек. В Казахстане этот вопрос стоит весьма актуально. Так, по детскому и подростковому суициду республика находится в первой пятерке в мире, по взрослому – в десятке лидеров. Об этом актюбинским журналистам сообщили представители общественной организации «Bilim foundation», которая занимается внедрением в стране специальной программы «Формирование жизненных навыков у детей и подростков и превенция суицида среди несовершеннолетних». Мероприятия проводятся на государственном уровне с участием трех министерств: образования, здравоохранения и МВД РК. На днях операторы программы провели в Актобе тренинг с журналистами. – Причинами суицидов среди детей в первую очередь являются психические расстройства. Это депрессии, стрессы, тревоги, особенно глубокие депрессии. По статистике, у всех совершивших суицид или сделавших попытку в сорока процентах случаев были депрессивные расстройства. То есть это тема, которую нужно изучать. Еще одна из причин суицидов – это ранняя беременность. В плане полового воспитания у нас тоже есть над чем работать, – говорит управляющий директор ОО «Bilim foundation» Алмас Нурбақытов.

Советы родителям от Айбека Наженова

– Во-первых, нужно всегда помнить, что родителями не рождаются, ими становятся. Поэтому никогда не надо пренебрегать обучением. Сейчас очень много информации по воспитанию, нужно не бояться пробовать разные модели. Недаром еще Сократ сказал: «Я знаю, что ничего не знаю». Во-вторых, детей нужно развивать и заполнять их досуг: отдавать в секции, кружки. Пусть они занимаются спортом, творчеством и так далее. В этом случае они будут легче адаптироваться в новом коллективе, налаживать отношения со сверстниками. Третий важный момент – это умение находить с детьми общий язык, чаще беседовать с ними на различные темы: о воспитании, построении семьи, любви, дать совет, если необходимо. На самом деле, многие молодые этого ждут. Ну и, наконец, нужно помнить изречение Сенеки: «Долг путь наставления – короткий путь примера». То есть нужно показывать детям правильный личный пример.

– Почему Казахстан выбился в лидеры? У нас наблюдается тенденция роста психзаболеваний?

– Дело не в психических заболеваниях. Количество самоубийств растет во всем мире. По данным ООН, суицид в девяностых годах как причина смерти стоял на последних местах. Сейчас эта причина занимает второе место после ДТП. Ученые говорят, что в будущем вообще выйдет на первое место. Уже сейчас суицид как причина смерти опережает даже войны. То есть в войнах умирает меньше людей, чем в результате актов самоубийств. Это очень большая проблема, и мы должны решать ее сообща, – считает Алмас Нурбақытов.

Как рассказали организаторы тренинга, для решения проблемы в стране принимается множество программ. Пять лет назад ЮНИСЕФ совместно с Минздравом РК провели в Казахстане большое исследование глубинных причин суицидов. Оно проводилось в пяти областях. Результатом и стал нынешний проект по превенции суицида. Апробирован он был в Кызылординской области. В прошлом году там 1 300 детей включили в группу риска. При анкетировании у них было выявлено суицидальное поведение и такие предпосылки, как депрессия, стресс и так далее. С детьми специалисты провели детальную работу.

Сегодня работа проводится еще в ряде областей, в том числе в Актюбинской, идет обучение всех школьных психологов и врачей. Далее предполагается проведение анкетирования, по результатам которого будет сформирована группа риска, для того чтобы с ней работали психологи.

Специалисты признают, что в казахстанском обществе нелегко продвигать подобные программы.

– В этой работе есть одна большая проблема – это стигма, которая существует у нас в обществе. Так, на тему суицида имеется табу. Если что-то такое появляется, каждая семья закрывается внутри и пытается решить проблему сама. Когда родителям психологи говорят, что у ребенка наблюдается глубокая депрессия, обычно их первая реакция: «Нет, мой ребенок – нормальный». У нас слово «психиатр» предполагает сумасшествие. Такой стереотип. Мы должны привыкнуть к мысли, что к психиатру обращаются не только сумасшедшие. Возможно, у человека есть проблема, которую нужно решить, – объясняет Алмас Нурбақытов.

– Есть какие-то признаки, по которым можно определить, что назревает суицид?

– Мы говорим, что суицид – это неуслышанная мольба человека. Каждый суицидент, прежде чем совершить самоубийство, проявляет признаки. Особенно это заметно у детей. Ребенок вдруг начинает раздаривать любимые вещи, игрушки. То есть он считает, что скоро умрет, и ему это не нужно. Потом начинает повторять фразы: «Я никому не нужен», «Без меня будет лучше моим родителям» и так далее. То есть это уже признаки, которые показывают, что у ребенка есть проблема, и он скоро может совершить акт суицида. Мы, взрослые, должны уметь услышать это. Найти время поговорить, спросить, нужна ли помощь. Так можно спасти человека.

Свое мнение операторы программы высказали и по поводу ситуации с Единым национальным тестированием. Суещует мнение, что жесткие рамки ЕНТ провоцируют молодых на крайний шаг.

– В Турции и еще в ряде стран тесты для поступления намного сложнее, но там нет так много фактов самоубийств, как в Казахстане. Думаю, дело в том, что у нас цена ошибки очень высокая. Родители, не понимая, к чему это приводит, говорят детям: «Если ты провалишь ЕНТ, это конец жизни». Хотя я, на примере своих родных и знакомых, которые учились в СССР, могу сказать, что многие тогда не поступали в вузы даже с третьей и четвертой попытки. Но никто не накладывал на себя руки, и это не влияло на дальнейшую реализацию человека в жизни, – говорит Алмас Нурбақытов. Большая роль в решении проблемы отводится школьным психологам.

– Много зависит от авторитета психологов и от того, как они сами относятся к своей работе. Вот реальный случай, который произошел в Кызылорде. В группу риска попала девочка, у нее была реальная проблема. Школьный сельский психолог приглашала ее часто в кабинет, и они подолгу разговаривали. Специалист это делала, чтобы школьница излила душу и ей стало легче. И вдруг ночью на мобильник приходит сообщение. Психолог не поленилась и посмотрела, кто в три часа ночи ей пишет. Оказалось, что это та девочка прощается с ней. Психологу хватило 10-15 минут, чтобы добежать до дома девочки и забить тревогу. Школьницу удалось спасти благодаря неравнодушию психолога, – поясняет Алмас Нурбақытов.

Интересно, что уровень развития стран никак не влияет на ситуацию с суицидами. Например, в экономически благополучных странах суицидов больше, чем, казалось бы, в более отсталых в этом плане государствах. Так, большое количество самоубийств фиксируется в Европе и США. В основном их причины – психические расстройства. По мнению ученых, уже через несколько десятков лет проблема суицидов станет более глобальной.

– К этому может привести повальная автоматизация и роботизация, которая приведет к росту количества безработных. Несмотря на то, что государство будет компенсировать отсутствие работы, психологи считают, что волна самоубийств заметно увеличится. Дело в том, что одна из потребностей человека – чувствовать себя нужным, – говорит Алмас Нурбақытов.

По словам представителей общественной организации, согласно исследованиям рост самоубийств нередко вызывают частые публикации в СМИ на эту тему, особенно с подачей подробностей суицида, раздувания факта, а не обсуждения проблемы. Представители общественной организации провели с журналистами беседу о том, как лучше освещать такие темы, и дали свои рекомендации.

– Почему наша молодежь стала психологически неустойчивой?

Поразмышлять на эту тему мы попросили практикующего психолога, который работает с молодыми актюбинцами, Айбека Наженова.

– Я считаю, что все психологические расстройства берут начало в детстве. Именно там надо искать корни. Дефицит внимания, глубокие детские эмоциональные переживания – все это не проходит бесследно. То есть в основе всего – детско-родительские отношения. Поэтому так важно, чтобы родители заложили правильный фундамент, научили ребенка справляться с различными ситуациями, ведь избежать всех проблем в жизни не удастся. Причем привести к эмоциональной неустойчивости в этом плане может как гиперопека со стороны родителей, так и, наоборот, недостаток внимания. Нужно также учитывать, что мысль о самоубийстве может появиться у любого человека. У Фрейда есть

понятие «эрос» и «танатос», то есть стремление к жизни и к смерти. Бывает, что все внешне отлично, человек радуется, и вдруг внезапно депрессия и мысли о смерти. А бывает, наоборот, крайне тяжелая ситуация, а внутри у человека непреодолимое желание жить. И здесь очень важно, как говорится в той притче, какого волка кормить. Какого волка ты кормишь, тот и победит.

Нужно учитывать, что суициды бывают истинные и демонстративные. Есть категория людей, которая постоянно говорит, что все надоело, что не хотят жить, что не нужно жить. Но, как правило, такие люди не идут на это. А есть категория, казалось бы, стойких, сдержанных людей, которые никогда таких эмоций не проявляют. И если такой человек придет к мысли о самоубийстве, то он действительно может это сделать. Причем четко распланировать все, и никто даже не догадается о том, какие планы вынашивает этот человек.

Одной из причин, которая приводит к таким мыслям у молодежи, стало неумение адаптироваться в новой среде. Очень важно, чтобы не появилось эмоциональных проблем. Человек должен уметь приспосабливаться на новом месте. Но есть категория людей, которые замыкаются в себе. Причем это не зависит от того, рос он в детских коллективах или воспитывался в одиночестве, скажем, дома с бабушкой.

Интересно, что в советское время не было таких повальных случаев среди молодежи. Если и имели место редкие факты самоубийства, то среди взрослых. Свою роль играло советское воспитание, чувство защищенности и дружеского плеча, которое испытывал на себе каждый советский гражданин. А сейчас есть такая проблема, как нестыковка мировоззрения родителей, воспитанных на тех идеалах, и детей. Думаю, педагогам и родителям нужно менять свое отношение к воспитанию и учитывать, что современные дети нуждаются в большом внимании.

Предвестником суицида может стать несвойственное для человека поведение, апатия, нежелание с кем-то сблизиться, контактировать, замкнутость, навязчивые мысли, бессонница. Причем спасти человека, изменить его жизнь может иногда одна фраза. Иногда достаточно просто проявить внимание, спросить, нужна ли помощь.

Алина СУЛЕЙМЕНОВА