

П.В. Макаров

Министерство транспорта Российской Федерации
Министерство образования и науки Российской Федерации
Южно-Якутский институт железнодорожного транспорта —
филиал Дальневосточного государственного университета
путей сообщения в г. Нерюнгри

ПРОФИЛАКТИКА, КОРРЕКЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

Учебно-методическое пособие

**Москва
Школьные технологии
2021**

ББК 74.200.51

М 15

М 15 **Макаров П.В.** Профилактика, коррекция и реабилитация подросткового суицида. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., стереотипное. М.: НИИ школьных технологий, 2021. 96 с.

ISBN 978-5-521-76507-2

В книге даётся краткое теоретическое обоснование проблемы подросткового суицида, примерная программа действий школы по профилактике, коррекции и реабилитации подросткового суицида и методические рекомендации к ней.

Пособие адресуется школьным учителям, психологам, социальным педагогам и руководителям образовательных учреждений для использования в практической деятельности.

ISBN 978-5-521-76507-2

ББК 74.200.51

© Макаров П.В., 2021

© НИИ школьных технологий, 2021

ВВЕДЕНИЕ

Социальные катаклизмы и преобразования XX века, непродуманная социально-экономическая политика государства, направленная на изменение жизни и быта (укрупнение сёл, перевод на оседлость, ошибки в производственной сфере, маргинальное воспитание) и глобальное промышленное освоение (уничтожение природной среды, сокращение традиционных видов производства, массовая ассимиляция), привели к ухудшению сферы жизнедеятельности коренных малочисленных этносов, нарушили традиционный уклад их жизни, способствовали регрессу и дальнейшей деформации их нравственного сознания. В настоящее время продолжается отчуждение от земли, продуктов традиционного производства, наблюдается отход от обычаев, традиций и разрушение семьи.

Одним из проявлений вышеназванных процессов, наряду с алкоголизмом, криминальностью, безработицей и т.д., стал суицид. Как отмечают исследователи, «сегодняшние социальные потрясения отзываются суицидом в среде малочисленных народов Севера. Чем они продолжительнее, тем трагичнее судьба этих малочисленных и очень малочисленных народов... Обеспокоенность должна вызвать пропорция суицидов. Если среди многочисленных народов один суицид приходится на 1000 человек, то среди малочисленных народов — один суицид на сотню человек. Таким образом, суицид приближает физическое вымирание малочисленных народов Севера» (А.И. Потапов, Б.В. Устюжанин, Т.С. Шушкова).

Если ранее данной социальной болезнью было поражено почти всё взрослое население, то теперь приходится констатировать, что в последние годы ей всё больше подвержено и подрастающее поколение. По данным СМИ («Вечерний Якутск»), Республика Саха (Якутия) в 2011 году заняла первое место по подростковому суициду в РФ, а сама Россия — то же, лидирующее, место в мире.

Только в течение одного учебного года в одной из самых благополучных, передовых в учебно-методическом плане школ Якутии покончили с собой три девочки. А что происходит в отдалённых уголках тундры, в тайге, где люди подвергаются сильнейшему психологическому стрессу, сопровождаемому страшными социальными болезнями?.. В таких сельских социумах здоровым звеном остаются пока только институты образования. Именно их деятельность, направленная на социализацию личности,

опирающаяся на здоровые семьи, на государственные и коммерческие структуры, на общественность, может приостановить такую страшную социальную патологию, как суицид, воспитать здоровое поколение, восстановить прогрессивные народные традиции, что станет началом подлинного возрождения этносов Севера.

Уважаемые коллеги! Да, специалистов не хватает, особенно в вашем регионе. И никто кроме вас не может помочь детям в экстремальных ситуациях. Но не надо бояться отсутствия специальной подготовки. Надеюсь, данное пособие будет полезно вам в этом трудном деле. В издание включены программа и план мероприятий по профилактике, коррекции и реабилитации подросткового суицида, составленные для Золотинской средней общеобразовательной школы-интерната им. Г.М. Василевич, которые вы можете использовать, учитывая специфику вашего социума.

1. СУЖЕННОЕ СОЗНАНИЕ КАК ПРЕДВЕСТНИК СУИЦИДА

В жизни молодого человека бывают моменты, когда жизнь кажется ему пустой и бессмысленной — уныние, тоска, подавленность. Нет настоящего и нет будущего, мечты и желания умерли. Ты одинок и никого не хочешь видеть, ты сам себе отвратителен. Ты один и никого вокруг нет. Данное явление в медицине называется *депрессией*, и чаще всего оно бывает предтечей самоубийства.

Если точнее, это состояние определяется как меланхолическая депрессия или суженное сознание. Симптомы меланхолии как длительного расстройства психики хорошо известны в медицине и в психологии. Но если это состояние ограничено коротким временным отрезком? Что тогда? Как его распознать, чтобы вовремя предупредить трагедию? Считаю, что в наше время школе просто необходим всеобуч по данной проблеме. В каждом учебном заведении обязательно должны быть проведены мероприятия по защите психического здоровья, включающие профилактику, психокоррекцию и обучение психологической самопомощи.

Главным стимулом самоубийства, по мнению Э. Шнейдмана, является невыносимая психическая (душевная) боль. Молодые суициденты с недостаточностью саморегуляции рискуют утратить контроль над своими эмоциями в отсутствии внешнего вмешательства. Первым видом потенциально летальной боли является полное одиночество, субъективный эквивалент тотального эмоционального отвержения. Оно отличается от одиночества, воспринимаемого человеком как временное, смягчённое воспоминаниями о любви и близости, при котором остается надежда на близость в будущем. В экстремальном одиночестве надежда отсутствует. Суицидент, охваченный им, чувствует, что любви не было никогда и никогда не будет, и он умирает. Появляется страх полного разрушения, тревога, переходящая в панику и ужас. Человек готов на всё, чтобы избавиться от этого чувства.

Сужение сознания — особая и исключительная минута жизни, момент полной безнадёжности, за которым вечные муки, от которых можно избавиться только лишением себя жизни. Душа одержима одним состоянием, одним помыслом, одним ужасом, в который окутан весь мир, человек закупорен в собственном «Я», он уже суицидент. Выйти из себя можно

только через убийство себя. Как писал Н. Бердяев в своём известном эссе «О самоубийстве»: «Нужно сказать, что в момент самоубийства человек в большинство случаев находится в состоянии психического расстройства, психика его опрокинута и нарушено психическое равновесие, функция различения реальности поражена, иерархия ценностей извращена и какая-нибудь одна, совсем не главная ценность делается единственной и абсолютной, сознание замутнено и память о слишком многом и важном парализована и удерживает лишь *idée fixe* самоубийцы».

Что же делать, ведь инстинкт бессознательного в момент бурных душевных кризисов подавить очень сложно? Считаю, что одними медикаментозными средствами или только психолого-педагогическими методами решить проблему невозможно. Нужен комплексный подход, включающий и то, и другое.

Суицидент не может сам выйти из кризиса, ему надо помочь преодолеть волю к самоубийству, то есть помочь перестать думать о себе и о своём, помочь преодолеть эгоцентризм, замкнутость в себе, помочь взглянуть на окружающий мир со всей его красотой, на страдания других людей, на их радости. Человек же, чувствующий приближение депрессии или уже страдающий ею в лёгкой форме, должен сам выйти из этого состояния, но и его этому надо научить. Очень доступной в восприятии является книга Светловой Н.О. «Как справиться с депрессией».

Суицид совершается после длительного душевного кризиса, а не вдруг, как думает большинство обывателей. Моментом истины для этого является сужение сознания, нередко мгновенное или очень краткое по времени. Поводов к тому множество — неразделённая любовь, разрыв с родителями и т.д. Почему-то считается, что в юности не место меланхолии, а ведь это не так. Юность более чем склонна к депрессии, чем принято думать. Казалось бы, несущественные для взрослых жизненные неурядицы, сопровождаемые половым созреванием, приливом сил, не находящих применения и выхода, могут привести к опасному душевному кризису, а возможно, и пресуициду.

Особенно опасны кризисы у людей эмоциональных и с ещё несформировавшейся, тонкой организацией психики. Ими аффект владеет безраздельно. А последние это и есть молодёжь. Так что к душевным кризисам юности необходимо относиться очень внимательно и бережно.

Долгое время считалось, что интеллектуальные и волевые люди подавляют в себе тёмное, бессознательное, так называемый «инстинкт

1. Суженное сознание как предвестник суицида

смерти». Но это не всегда так. По утверждению К. Меннингера, жертвы суицида — более желанные и ценные члены общества, чем жертвы убийств. Убийства происходят во время ссор или арестов, часто совершаются в преступной среде, в то время как жертвы меланхолии обычно обладают более высокой, хотя несколько болезненной духовной организацией (менталитетом).

В заключение снова приведу слова Н. Бердяева: «В жизни людей есть опасные точки, в которых сгущается бездонная тьма. Если человеку удастся вырваться из этой точки, вырваться из себя, то он спасён, и воля к самоубийству у него может пройти. Вот почему в иные минуты так важна бывает помощь человеку, может спасти сказанное слово или даже взгляд, дающий почувствовать, что он не один на белом свете, который стал для него чёрным».

2. СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ

Суицид — умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Исключительно человеческий акт. Хотя его совершают и некоторые животные (китообразные, лемминги), но природа их поступков неясна и лежит, видимо, в другой плоскости. Люди, совершающие суицид, обычно находятся в состоянии стресса, чувствуют сильную душевную боль и невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, в частности депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

В языке специалистов слово «самоубийство» закамуфлировано, этот акт принято называть термином «суицид». Во все времена эта тема была не то что бы запретной, но однозначно закрытой. О самоубийствах было не принято говорить вслух. Практически все религии такой поступок осуждают, считая его величайшим грехом. В Библии, например, сказано: *«Всему своё время, и время всякой вещи под небом. Время рождаться, и время умирать...»* (Екклесиаст, 3:1). А людьми нерелигиозными подобный акт зачастую расценивался как проявление слабости и также **вызывал сочувствие**.

Самоубийство принято воспринимать как нечто очень личное, не афишируемое, интимное, как то, что не касается широкой общественности, и очень часто скрывается под видом несчастного случая или смерти в результате естественных причин. Однако сегодня, более глубоко осознавая несомненную ценность каждой человеческой жизни, мы должны признать, что суицид является чем-то большим, чем частное, личное решение: это показатель болезни цивилизации.

Попытаться разобраться в такой непростой теме, как социальные корни суицида — означает бросить некий вызов обществу. Вызов всем нам. Тем, кто, услышав об убийствах, ужасается. Узнав о смерти в результате тяжёлой болезни, сочувствует. Но не находит в своей душе эмоций по поводу того, что кто-то уходит из жизни добровольно, ощущая при этом лишь неловкость (с уверенностью говорю об этом по причине того, что сам однажды оказался в подобном неловком положении).

Однако проблема существует, многие философы, социологи и психологи пытаются найти её причины, работают с людьми, решившимися

на последний шаг. Несомненно верным мне кажется утверждение современного исследователя М.П. Дуткина, что суицидальное поведение оказывается результатом сложного взаимодействия факторов индивидуального и общественного морального сознания, социальной изоляции и нарастающего психологического напряжения, что отчуждение является закономерным социально-психологическим основанием, могущим при определённом стечении обстоятельств привести к суициду.

Собственные наблюдения и практическая деятельность доказывают верность утверждения исследователя. Показателем отчуждения является наличие в мировоззрении суицидента следующих доминант:

- во-первых, чувства бессилия, ощущения того, что судьба индивида вышла из-под его контроля и находится под детерминирующим влиянием внешних сил;
- во-вторых, представления о бессмысленности существования, о невозможности получить путём каких-то действий рационально ожидаемых результатов;
- в-третьих, восприятия окружающей действительности как мира, в котором утрачены взаимные обязательства людей по соблюдению социально-моральных предписаний, разрушена институализированная культура, не признаётся господствующая система ценностей;
- в-четвёртых, ощущения одиночества, исключённости человека из социальных связей.

Далее противоречие между личностью и социальными институтами дополняется специфическим восприятием окружающего мира как чуждого и враждебного личности, что должно прямо или опосредованно подтолкнуть человека к суицидальному акту.

Смертность в результате самоубийства составляет около 3% от общего числа смертей в России. Этот показатель почти в два раза выше процента насильственных смертей (убийств). Тем не менее, Российская Федерация — страна со средневысоким показателем самоубийств. Этот показатель был значительно выше, например, в Японии 70-х годов или в настоящее время в Венгрии. И всё же, если около 30 человек на каждые 100 тысяч населения ежегодно решают добровольно уйти из жизни, а именно такая ситуация наблюдается в последние несколько лет в РФ, это не может не являться тревожным сигналом.

Надо отметить, что больше всего самоубийств в России было зафиксировано в 1994 году. И тому существует вполне очевидное объясне-

ние, базирующееся на внешних причинах, сложившихся на тот период в стране. В первую очередь, 1994 год был ознаменован пиком инфляции, что означало резкое снижение благосостояния и уровня жизни населения. Во-вторых, с 1994 годом значительная часть населения связывает крушение надежд на реальность проведения реформ во имя стабильности. В-третьих, именно тогда остро встала проблема социального и экономического неравенства, произошло резкое расслоение общества на богатых и бедных. Не последнюю роль сыграли и такие общественно-политические события, как расстрел здания Парламента осенью 1993, новые выборы, состоявшиеся также в 1993 году, которые не оправдали возлагаемых простыми обывателями надежд на власть и окончательно развенчали идеи демократии.

Помимо прочего, влияние общества на индивида стало крайне мало — старая нормативно-правовая среда была разрушена (в 1993 принята новая Конституция), а новая не успела сформироваться. Были утрачены жизненные ориентиры и введены, зачастую насильственно, нормы западной идеологии, не свойственные менталитету российского человека. В результате у многих в тот период сформировалось ощущение безвыходности, безнадежности, которое являлось превосходной пищей для развития суицидальных настроений. И только постоянная необходимость бороться за своё существование, за существование своей семьи выступала в роли некоего сдерживающего фактора.

Существует показательная статистика относительно возраста самоубийц. Подавляющая, непропорционально большая часть случаев приходится на юношей и девушек в переходном возрасте. По мнению специалистов, подростковая психика предрасположена к суициду. На сухом языке медицины это называется «пубертатный суицид», то есть самоубийство, совершённое в пору полового созревания.

В последнее время заметна явная тенденция к омоложению суицида, причём это характерно для всех стран мира. Частота суицидальных действий среди молодёжи в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14–24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Специалисты отмечают, что в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель действительно покончить собой, в 90% случаев такое поведение подростка — это попытка привлечения к себе внимания.

По данным государственной статистики, количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от