**Юлия Захарова**

**Суицид до и после**

 **На фоне последних событий, омрачивших Международный женский день в Казахстане, психологи снова обращают внимание общества на проблему депрессии, стресса и статистику самоубийств в нашей стране. Десятое место в мире по количеству добровольных уходов из жизни - это явно говорит о том, что проблему нельзя замалчивать. Почему юная студентка СКГУ решила спрыгнуть с высотки? Можно ли было сделать что-то, чтобы предотвратить ее смерть? Как пережить потерю тем, кто ее знал? Как уберечь своего ребенка от мыслей и поступков самоубийцы? Об этом мы поговорили с сертифицированным коучем детей и подростков Международного института коучинга детей и подростков, НЛП-практиком, директором психологического центра «Центр личности» Дмитрием АГАПОВЫМ.**

**-Девушку характеризуют положи­тельно. Непонятно, почему она ре­шилась на шаг в никуда. Универси­тет не может оправиться от шока. Дмитрий, хочется узнать ваше мне­ние о том, как действовать в этой ситуации.**

- Хорошо бы, чтобы в вузе работала психологическая служба. Не препода­ватели, а специальная служба. Я рабо­тал в вузе в 2007 году, общаюсь с пре­подавателями, знаю о работе, которая в СКГУ проводится. Там есть кабинет психологического консультирования, где работает психолог-консультант. Но работает он только с обратившимися. А должна быть служба, которая имеет алгоритм действий в ситуациях завер­шенного суицида или же попытки. В алгоритме должно быть прописано, что есть люди, ближайший круг, кто может воспринять гибель девушки очень близко. Это группа, где она учи­лась, преподаватели, лично знавшие ее. С ними нужно работать.

- **Мы выяснили, что в СКГУ нет такой службы. Как пережить горе самим и как быть, если не получа­ется этого сделать?**

- Смерть знакомого человека, ситуа­ция утраты влечет много пережива­ний. Есть этапы горевания. Первый этап - шок. Мы не можем поверить в реалистичность происходящего. На второй стадии наступает злость, воз­мущение. Происходит осознание того, что человек погиб. «Как так, почему, такая хорошая девочка?» - эти вопро­сы свидетельствуют о второй стадии. Могут быть поиск виноватых, внешние обвинительные реакции, злость как протест. Только на третьей фазе про­исходит принятие ситуации и смире­ние. Все эти фазы занимают до полу­года. В этот период много чувств, кото­рые могут превратить горевание в про­блемное. Человек может в нем за­стрять. А может быть так, что человек не отреагировал на свои эмоции, за­крылся в себе. Есть риск возникнове­ния посттравматического стрессового расстройства. То есть через полгода вдруг начнется бессонница, пойдут навязчивые воспоминания, раздражи­тельность. .. Чтобы этого не произош­ло, горевание было нормативным, про­водится психологический дебрифинг. Эта технология проводится в кризис­ных, экстремальных ситуациях.

- **Расскажите подробнее, пожа­луйста, об этой технологии и поче­му она так важна?**

- Это групповая процедура. Собира­ется группа, в которой училась девуш­ка. Специалист предлагает ей прого­ворить сначала факты - кто и как узнал о происшедшем. Дальше нужно проговорить мысли, переживания. Ник­то не критикует, не оценивает поступок человека, просто люди по очереди го­ворят. На следующем этапе нужно опи­сать свои чувства. Это самое важное, потому что это могут быть печаль, грусть, шок и вина... Потому что часто в таких ситуациях есть люди, которые думают, что могли бы предотвратить, вовремя уловить признаки депрессии. В результате может появиться токси­ческая вина, которая разъедает, дос­тавляет страдания. Важно выразить все, что накопилось, в том числе те­лесные ощущения - кого-то трясло: у кого-то замерло дыхание. Это делает­ся, чтобы осознать свое состояние. Когда мы проговариваем чувства, то фокусируемся на них. В результате возникает облегчение. Даже если мы не хотим вспоминать, сделать это нужно, чтобы отреагировать. У эмоций есть особенность: если их не выра­зить, они никуда не денутся. Могут быть ситуации, которым 10, 20, 30 лет. Человек говорит о них и впадает в то же состояние. Эмоции никуда не де­лись. Поэтому крайне важно провести профилактику посттравматического стрессового расстройства. С препода­вателями нужно тоже провести такую работу. Это поможет предотвратить стресс, эмоциональное выгорание. .

- **Как правило, после подобного рода ситуаций в обществе возника­ют страх, переживание. Преподава­тели будут бояться повторного суи­цида среди студентов, а родители начнут усиленно контролировать своих детей. Но ведь и это не со­всем верное поведение?**

- Да, именно так. Это может привес­ти к тому, что люди проявляют лиш­нюю опеку, лишают самостоятельнос­ти ребенка. Фобия утраты провоциру­ет гиперопеку. Дети могут стать незре­лыми. Родители должны понимать это. Им важно соблюсти этапы горевания, как и всем из круга общения девушки. Для этого существуют поминальные ритуалы. На кладбище разрешено пла­кать, затем есть 9 дней, 40 дней, пол­года и год - периоды, когда вспоминают, обращаются к чувствам. Это некий социальный терапевтический инсти­тут, который предназначен для пред­отвращения застревания в горе. Если не получилось этого, то нужно обра­щаться к психологу.

- **Реально ли охватить работой всех студентов СКГУ? Их очень мно­го. А к психологу пойдет не каждый.**

- Поясню на примере Дюссельдор­фа. Я ездил туда от Назарбаев интел­лектуальной школы, чтобы пройти обучение. Там есть городской психо­логический центр, в который регуляр­но обращаются педагоги. Специалис­ты центра учат педагогов видеть со­стояние человека. Было бы хорошо и в СКГУ создать службу, которая бы этим занималась. Работники универ­ситета - от технички до ректора - дол­жны владеть психологическими знани­ями и навыками. Нужно учить их на­блюдать. То же самое здесь. Мы смот­рим на эту девочку, вроде бы она в пре­красном состоянии, но не можем выде­лить признаки ее страдания или тягос­тного состояния. Психотерапевтами работники вуза быть не обязаны, но могут оказать психологическую под­держку, поговорить, раскрыть челове­ка, передать его в руки специалиста, в кабинет консультирования. Один человек в службе не может видеть всех сту­дентов. Нужна сеть обученных препо­давателей и студентов, которые будут «поставлять» для работы других лю­дей, находящихся на грани. Сейчас при каждой поликлинике есть психиат­ры и наркологи, с первого января 2019 года психиатрическая помощь стала у нас более доступной.

- **Давайте поговорим о том, какие именно признаки должны насторо­жить в человеке и свидетельству­ют о суицидальных мыслях?**

- Суицид относится к медицинским терминам. Обычно к нему приходят в состоянии психического расстройства. Суицидальное поведение может быть и у психически здорового человека. Бывают ситуации, когда человеку очень тяжело. Первый признак состоя­ния - это депрессия. При депрессии есть высокий риск совершения самоу­бийства. Человек теряет интерес к то­му, что раньше было важно. Напри­мер, был активистом, а потом у него «села батарейка», он уже не ходит на тренировки или на танцы, не участвует в соревнованиях. У него наблюдается снижение физических и эмоциональ­ных сил он ничего не хочет. Еще о деп­рессии говорят нарушение сна, аппе­тита, изменение веса как в большую, так и в меньшую сторону. Человек при­знается в том, что ощущает себя без­надежным, ненужным, потерял жиз­ненную перспективу и не видит буду­щего, более двух недель не испыты­вал эмоций радости. Заметно резкое изменение поведения, которое длится не менее двух недель. Уловить это можно в высказываниях. Основные признаки - это суицидальные сообще­ния типа «Я не хочу жить», «Все надо­ело», «Уснуть бы и не проснуться» и т.д. И еще один признак - человеку интересна тема смерти. Это проявля­ется в том, что он смотрит депрессив­ные фильмы, слушает музыку и чита­ет книги такого плана, делает репосты у себя в социальных сетях на темы, связанные со смертью. Человек в деп­рессивном состоянии на этом себя накручивает. Он может начать разда­ривать свои вещи. То, что было важ­ным, перестало быть важным...

- **Хотелось бы снова заострить внимание на погибшей студентке. Все ее друзья, однокурсники в один голос твердят, что ничего необычного в поведении не заметили. Ника­ких тревожных сигналов или вы­сказываний. Состояние депрессии нельзя назвать длительно разви­вавшимся. И таких случаев внезап­ного суицида много. Что скажете об этом?**

- Да, если бы депрессия была дли­тельной, то это бы заметили, у нее сни­зилась бы активность. Можно предпо­лагать, что суицид мог быть внезап­ным. Чтобы было понятно, я объясню на примере. Несколько лет назад со­трудник полиции совершил ДТП, въе­хал в чью-ту машину. Ему нужно было много платить хозяину пострадавшего автомобиля. В тот же день вечером он повесился. Сильное напряжение, кото­рое непереносимо эмоционально, мо­жет привести к суициду. Умирать никто не хочет. Все хотят избавиться от про­блем, препятствий, тяжелого стресса или переживания. Жить настолько тя­жело, что легче умереть - вот такая мысль могла быть вполне. В случае со студенткой надо обратить внимание на дату. 8 Марта, праздник. Годовщи­ны тоже важны. В это время наблюда­ется подъем суицидов, потому что об­остряются чувства одиночества - ни­кто не поздравил, родные далеко, с парнем рассталась и т.д. Острое переживание от того, что человек один. Как было наверняка, мы не знаем, это лишь предположения.

- **В интервью с проректором СКГУ прозвучала информация о том, что в свое последнее утро, восьмого марта, девушка выходила из обще­жития и поздравила вахтера с Меж­дународным женским днем. Может быть, это был какой-то сигнал о ее переживаниях?**

- Вполне. У ребят, которые очень правильные, хорошо учатся, есть зацикленность: «Я должен делать все идеально». Бывает такая установка, что надо заслужить все. Есть огром­ный страх быть неидеапьным. А для девушки в ее возрасте критериями идеальности, помимо учебы, могут быть наличие парня, отношений, кра­сивая внешность и т.д. Мы не знаем, какими были внутренние пережива­ния. Может быть, это была маскиро­ванная депрессия. То есть страдаю­щий человек с маской улыбки на лице. В душе плохо, потому что на учебе она должна быть активной и веселой, поде­литься переживаниями не с кем. Это может ввести в заблуждение, поэтому окружающие не видят изменений в поведении. Когда человек очень вос­питан, то зажат правилами. Девушку на юге воспитывают так, чтобы она вела себя благочинно, не смотрела на парней и думала только об учебе и т.д. Это не обязательно касается конкрет­но погибшей девушки, повсюду такие случаи есть. Важнее то, как ты себя показываешь внешне, чем то, что у тебя внутри. Показывать свои пережи­вания неприлично. Чувства копятся, копятся и потом в ерундовой ситуации человек взрывается. Может быть, она даже невинную шутку, которая была без злого умысла, просто сквозь при­зму состояния восприняла как сигнал к действию. Депрессия - это состояние, когда человек на все смотрит сквозь темные очки. Помочь с ней бороться должен специалист. Иногда требуются медикаменты, которые продаются строго по рецепту. У нас люди пренеб­регают помощью психиатров, в ре­зультате мы имеем печальную статис­тику и столько фактов суицида. Не надо думать, что к психологу ходят психи. На учет ставят только тех лю­дей, которые пролежали в стациона­ре. Все имеют равные права на кон­сультацию.

- **Родители девушки живут в Шымкенте, она училась на первом курсе. Возможно, имел место стресс на фоне переезда в новый город и от­рыва от семьи, она не сумела найти близких друзей, чтобы доверить им переживания... Как родителям гото­вить своих детей к взрослой жизни, чтобы и не упустить из виду, и не переборщить с опекой?**

- Каждому человеку нужно внима­ние. Ребенка необходимо готовить к взрослой жизни, построить довери­тельные отношения с ним. Он должен уметь постоять за себя, приготовить и убрать за собой, быть самостоятель­ным и жизнестойким. Тем более если родители планируют отправить его на учебу далеко, где нет знакомых и род­ных. Поддержка очень важна. Нужно интересоваться не только тем, что ре­бенок делал, какие оценки получил, но и что он чувствует, завел ли друзей. Суицидальные мысли формируются в суицидальный план. Нельзя пренеб­регать возможностью лишний раз по­хвалить ребенка и поинтересоваться им. Забота лишней не бывает...

**// Добрый вечер.- 2019.- 21 марта**