

Телефон доверия

В жизни каждого человека бывают ситуации, когда ему необходима помощь психолога. Часто необходима немедленно. И от того, как быстро он её получит, порой зависит жизнь человека и его психическое здоровье.

Экстренную психологическую помощь оказывают на Телефоне доверия (58-00-58).

Что побуждает человека обращаться за поддержкой на телефон доверия, игнорируя прочие виды психологической помощи?

В основном - *анонимность и доступность*. Формат телефонного консультирования не предполагает лечения депрессивного состояния, характерного для человека, который оказался в стрессовой ситуации, но гарантирует возможность получить поддержку в любое время суток. Самые «тяжелые» звонки поступают, как правило, в ночное время, когда позвонивший уверен в том, что никто не помешает его разговору.

Консультанты Телефона доверия не спрашивают ни имени, ни фамилии позвонившего, не выясняют его адреса, а полученную в разговоре информацию имеют право передавать кому-либо только с разрешения самого абонента или по решению суда.

Одной из основных задач консультанта была и остается *профилактика суицидоопасного поведения*.

Телефон доверия для человека, решившего свести счеты с жизнью, часто становится единственным звеном, связывающим его с внешним миром и дающим возможность получить своевременную помощь.

Причины суицидоопасных состояний могут быть самые разные, в том числе одиночество, потеря смысла жизни. Актуальной проблемой являются межличностные конфликты и утрата чего-то очень значимого для человека (это может быть как разрыв отношений с близким человеком, его измена или смерть, так и потеря собственного здоровья), а также насилие в семье и, как следствие, невыносимые условия для жизни.

Серьезным провокационным фактором для совершения суицида является алкогольная и наркотическая зависимость, т.к. чем больше степень опьянения человека (алкогольного или наркотического), тем меньше человек способен контролировать себя. Само употребление алкоголя или наркотиков часто рассматривают как медленное самоубийство. Не зря же испокон веков на Руси алкоголиков, так же как и самоубийц, хоронили за оградой кладбища. Хотелось бы обратить Ваше внимание, что почти в 15% случаях наркологические проблемы заявляются в отношении детей и подростков.

Какие обстоятельства *могут привести к самоубийству ребенка?* Их очень много, и все они индивидуальны. Детская психика настолько ранима, что ребенок может попытаться уйти из жизни из-за конфликта с родителями или после воспитательной беседы в учительской, из-за неразделенной любви, отсутствия тепла и понимания со стороны родителей, внутренней опустошенности.

Одним из основных факторов, которые делают возможным совершение суицида подростками, является *детский романтизм*. У подростков все сложнее, чем у взрослых – на фоне бурного гормонального развития мозг «не успевает» за телом. С одной стороны есть желание совершать «взрослые» поступки, с другой - нет жизненного опыта и той степени зрелости личности, которая дает возможность критически оценивать свои действия. Опыт работы на ТД показывает, что у абонентов детского возраста не сформирован до конца механизм ответственности,

нет ценностей жизни, а потому нет страха смерти. Поэтому среди несовершеннолетних столь высок процент именно демонстративных суицидов. В процессе разговора о планируемом суициде дети часто с наивностью говорят о том, как окружающие будут плакать и жалеть, что не согласились с ними. Да, будет именно так, но они забывают, что им самим это будет уже не нужно.

Огромное количество кризисных ситуаций, провоцирующих аутоагрессию, возникают из-за семейных конфликтов и проблем взаимоотношений с близкими людьми, что говорит о продолжающемся кризисе института семейных отношений. Самой актуальной в этой группе проблем является проблема родительско-детских отношений. Это и не удивительно при постоянно увеличивающемся количестве разводов и утере нравственных основ семейной жизни. Вызывает также тревогу растущее количество звонков, связанных с безнадзорными и «трудными» детьми, а также с проблемой насилия в семье.

Бытует мнение, что к суициду склонны только дети из неблагополучных семей. Практика же работы на ТД показывает, что чаще проблему суицида заявляют внешне вполне благополучные ребята из семей среднего и даже высокого достатка. Они умны, начитаны и порой крайне эмоциональны. Дети же из неблагополучных семей, как правило, обладают более высокой психологической устойчивостью к стрессовым ситуациям. Хотя и им иногда не хватает сил выдерживать всё несовершенство этого мира.

Часто провокационным фактором для суицидальных мыслей и действий является *семейное насилие*. Дети - самые незащищенные жертвы такого насилия. Все это оттого, что очень сложно провести четкую грань между воспитательными (дисциплинарными) мерами и насильственными действиями. В некоторых случаях насилие над ребёнком маскируется под вывеской строгого воспитания или гиперопеки. И если в первом случае маленькому человеку в ультимативном порядке диктуются правила поведения и возможные шаги, и это хотя бы заметно окружающим, то во втором случае всепоглощающая забота родителей загоняет ребёнка в не менее жёсткие рамки, но внешне ситуация выглядит социально-одобряемой.

Проблема насилия над ребенком часто напрямую связана с проблемой разводов. Как правило, большая часть разведенных в течение 2-3 лет создаёт новые семьи. И, как минимум, третья часть повторных браков «грешит» тем, что во вновь созданной семье в той или иной степени ущемляются права ребенка от первого брака. Это может быть как эмоциональная холодность и моральное подавление, так и сексуальное и физическое насилие.

Обращения по проблеме семейного насилия от самих детей крайне редки, можно сказать, единичны. Чаще насилие над ребенком заявляют как проблему их близкие родственники, соседи, школьные учителя. Здесь обычно идет информационный запрос о том, в какие инстанции можно обратиться, чтобы помочь ребенку и защитить его. В этом случае абоненты направляются в государственные инстанции, призванные защищать права ребенка. Это органы опеки и попечительства, милиция, прокуратура, суд и т.д.

Главное, *каким образом* эти организации будут проводить свои проверки и разбирательства. Очень важно, чтобы уполномоченные чиновники обращали особое внимание на последствия воспитательного процесса родителей. Особенно если в наличии задержка психического развития ребенка, эмоциональные и поведенческие нарушения.

Анализируя причины суицидальных обращений детей на ТД, можно с уверенностью сказать, что еще одной из причин детских самоубийств является так называемый *прессинг успеха*. Сегодня в нашей стране, как никогда прежде, велик

престиж высшего образования. Родители настраивают детей на обязательный успех: поступление в ВУЗ, получение престижной работы. Страх не оправдать ожидания дорогих ему людей, гонка за успехом, да и собственные высокие притязания создают невыносимое напряжение, страх, гнетущую тревогу, что все это может не состояться, не получиться.

Также «последней каплей» иногда становится и *Интернет*. В сети можно найти все, что угодно, – пообщаться с разными людьми, купить или продать что-либо, найти себе пару, а заодно и разыскать информацию, как «правильно» покончить с жизнью, где во всех красках расскажут, насколько романтична смерть.

Подростки очень чувствительны к внешним обидам и раздражителям, однако не умеют преодолевать жизненные.

Огромное значение в профилактике суицидов несовершеннолетних имеет отслеживание так называемой групповой динамики в детско-подростковых коллективах. Психологи, обладая достаточными профессиональными навыками, могут увидеть, на какие микрогруппы разделен класс и какие между этими группами отношения, кто является неформальным лидером, как отдельной группы, так и всего класса, а кто - «изгоем», т.к. *«изгой»* - это практически всегда *особая группа* суицидального риска.

Работа на Телефоне доверия, касающаяся суицидальных обращений, показывает, что нужно опасаться упрощенного подхода или чрезвычайно быстрых, шаблонных заключений. К любым, даже крайне слабым, намекам на суицид нужно всегда относиться со всей серьезностью. Нужно быть открытым и сосредоточенным, когда подозревается суицид.

Необходимо помнить, что подавляющее большинство суицидов не совершаются спонтанно, их можно предотвратить. *Нужно быть внимательным к своим близким.*

Каждый человек хочет быть услышанным, но не каждому он готов доверить сокровенное. Поэтому сотрудники службы экстренной психологической помощи стараются работать так, чтобы человек (особенно если это ребенок или подросток), обратившийся за помощью, не сомневался, услышав: «Телефон доверия. Слушаю вас».