

**Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників  
Обласний центр практичної психології і соціальної роботи**

# ***Пріоритет – життя***

***методичні рекомендації  
по роботі з суїцидальними явищами***

**Черкаси  
2006**

**Пріоритет - життя (методичні рекомендації по роботі з суїцидальними явищами) / Автор-упорядник Артеменко Т.Б. – Черкаси: ЧОШОПП, 2007. – 32 с.**

Автор-упорядник:

Артеменко Т.Б., методист-практичний психолог Черкаського обласного центру практичної психології і соціальної роботи.

**Рецензенти:**

**М.В.Семиліт**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Черкаського національного університету ім. Б.Хмельницького;

**О.Ю. Гребенюк**, старший викладач кафедри педагогіки і психології Черкаського

обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників.

*Дана робота є намаганням подолати певну прогалину у забезпеченні практичних психологів та інших спеціалістів, що стикаються з гострою соціальною проблемою суїциду, методичними матеріалами на дану тематику. До того ж, посібник не робить якогось виразного акценту на тій чи іншій психологічній школі чи напрямку, в рівній мірі посиляючись на різні наукові підходи. Це дає змогу користувачу одночасно як актуалізувати свої знання з даної проблеми, так і самостійно вибрати для себе той формат, який притаманний саме йому як практикуючому спеціалісту.*

Рекомендовано до друку вченою радою ЧОШОПП.  
Протокол № 4 від 27.12.2006.

## **Передмова**

*Проблема подолання самогубств є настільки ж кричущою у сучасному суспільстві, настільки і «незручною». Європейська культурна традиція помітно налаштована на «уникання» «неприємної» теми смерті – будь-то природний відхід людини з життя чи самовільний виклик природі та буттю. Останнє ж – а, саме, самогубча поведінка людини - ще ускладнюється і негативним ставленням до неї церкви та громади. Тим не менше, число самогубців з плином історичного часу не зменшується. На сьогодні маємо статистику, яка вражає – щохвилини на Земній кулі приймається рішення про добровільний відхід з життя, а щоп'ятнадцять хвилин знаходиться одна людина, яка робить крок у небуття з власного вибору та розрахунку. Дослідники явища стверджують, що на такий неприродний крок особистість може підштовхнути як раптовий нестерпний душевний біль, так і тривалі стреси, які накопичуються, сягаючи певної «критичної маси». Найгірші прогнози стосуються випадків так званого «холодного суїциду», коли прийняття непоправного рішення відбувається у людини на цілком свідомому рівні. Такі рішення відбивають певні внутрішні екзистенційні позиції особистості та погано піддаються коригуванню. Ще частина саморуїнних установок особистості є ніби вписаною до внутрішньої структури позасвідомих процесів людини. Спеціаліст, який надає допомогу особистості при загрозі чи спробах здійснення суїциду, повинен пам'ятати про ці особливості людської психіки та уміти відслідковувати їх глибинний зміст. Варто розмежовувати також суїцид, здійснюваний потенційно здоровою особистістю та особистістю, стан якої ускладнений різного роду патологіями, як-то психозами, органічними чи хімічними ураженнями нервової системи і т.і. (хоча, звичайно, у якійсь мірі суїцидальні переживання також можна назвати переживаннями патологічними). Але якою б не була причина суїцидального наміру особистості, вихід його, на жаль, один, - зазіхання людини на своє фізичне існування. Тому у роботі з суїцидантами можна вважати ефективними всі ті методи та прийоми, які здатні відвернути людину від такого важкого кроку - якщо вона на нього вже наважилася, допомогти людині повернутися до життя - якщо вона вже пробувала експериментувати з цим, та, що, на думку автора, є найважливішим, - навчити людину видобувати той власний адаптивний ресурс, який допоможе їй самостійно справлятися з бурхливим потоком травмуючих життєвих подій.*

*Збірка адресується, насамперед, психологам, а також спеціалістам зі спеціальною підготовкою для роботи з суїцидантами. Для зручності користування матеріал викладено переважно у вигляді тез.*

*Автор ставить за мету створення свого роду «путівника» по проблемі, що допоможе спеціалісту швидко актуалізувати та застосувати свої знання на практиці.*

*Останнім розділом збірки подані літературні тексти, що можуть бути застосовані як для групової, так і для саморефлексії при роботі з даною проблемою. Художній текст, на думку автора, завдяки своїй метафоричності є одним із дієвих засобів роботи із внутрішніми особистісними змістами, які буває важко увиразнити (сюди відноситься як створення текстів, яке можна використовувати як терапевтичну процедуру, так і їх сприймання чи інтерпретація).*



## Розділ 1. Причини та передумови суїциду

### Чинники суїцидального ризику:

- ригідність (жорсткість установок та поведінки, Горська М.В.);
- високі показники фрустрації (переживання невдачі, Горська М.В.);
- егоцентричні установки (Бердяєв М.), егоцентризм як звуження свідомості (Гайдашук А.В.);
- завищений рівень домагань;
- неадекватна, лабільна самооцінка;
- гіпертрофована потреба самореалізації, поєднана з невпевненістю в собі;
- зниження престижу, авторитету;
- підвищена емоційна лабільність;
- емоційна незрілість;
- агедонія (нездатність переживати задоволення);
- знижена толерантність до емоційних навантажень;
- своєрідність інтелекту (максималізм, категоричність, незрілість суджень);
- моральний догматизм;
- неблагополуччя в розвитку комунікативних систем;
- слабкість механізмів особистісного психологічного захисту [3];
- “надзалежність” від думки (залежність від зовнішніх оцінок на фоні низької самооцінки);
- невпевненість у собі, усвідомлення власної самоцінності (Бугайова Н.);
- прагнення “покарати себе” (аутоагресії передують спроби чинити тиск на близьких, слабкість “Я”);
- аутоагресивність;
- песимізм (“спустошеність”);
- нудьга;
- параноїдальність (надцінна значущість власних проблем, ригідність афекту на фоні звуженої свідомості);
- редукція полімодальної мотивації (зубожіння спонукальних сил особистості, єдине бачення вирішення проблеми);
- ситуативна та особистісна тривожність;
- рішучість;
- виражена інтроверсія (спрямованість особистості на явища власного суб’єктивного світу, [8, 23];

- переживання життєвої кризи (психологічної, соціальної, екзистенційної; Еріксон Е., Фромм Е., Амбрумова А.Г.: [1; 172-176]);
- втрата “рефлексу мети” (Павлов І.П.);
- розрив часової послідовності, часова дезорієнтація, негативна часова перспектива);
- самотність [16; 11];
- розпад соціальних зв’язків (Масумара В.);
- міжособистісний конфлікт;
- соціальні фактори (економічні умови життя, родинний стан, расова, релігійна приналежність, соціальна, емоційна ізоляція, міграція, Дюркгейм Е.);
- дезадаптуючі життєві події;
- особливості особистісного реагування на почуття соціальної пригнобленості, відхід в себе (Анжель П., Талігані М.);
- індукція суїциду (наслідування кумира, героя, соціальне наслідування):
- депресія в зрілому віці, дистрес;
- алкоголізм, наркоманія;
- наявність хронічної (смертельної) хвороби;
- важкі втрати [1];
- втрата значущого об’єкту любові (справжня, загрозлива, символічна, Фрейд З.);
- страх покарання [24];
- почуття провини (Хенслін Д.) та спокутування її стражданням;
- бажання відчути фізичний біль (для психопатичних особистостей, Тихоненко В.А.);
- безнадійність (Бек А., Ковач М., Вейсман А.);
- перебільшення почуття ображеності;
- атака оточення самознищенням з метою його осуду (Адлер А.);
- беззахисність (Каплан Г.);
- “крик про допомогу” (Фарбероу Н.);
- нестерпний душевний біль, емоційне напруження через фрустрацію психологічних потреб (Шнейдман Е., Мюррей Г., цит. за [1; 162-164]);
- існування несвідомого потягу до смерті [28];
- тривога внаслідок значного дистанціювання між «Я-ідеальним» та «Я-реальним» (Саллівен Г.-С.);
- несвідоме прагнення людини до духовного переродження (втеча від нестерпних умов життя, прагнення до метафоричного повернення у материнське лоно - архетип Розп’яття [32]);
- втрата живого контакту з реальністю, довіри до себе, презирство та ненависть до життя (Роджерс К.);
- більша боязнь життя, ніж смерті (Франкл В.);
- наслідок дитячої залежності, почуття неповноцінності (наявність ідеалізованого образу, Хорні К.);
- наявність психічного захворювання (психічні розлади від 3 до 14 місяців);

- суїцидальні спроби в минулому;
- суїцидальні спроби та завершені суїциди в родині;
- генетична обумовленість (сімейна агрегація суїциду проявляється у різному віці, на всіх стадіях життєвого циклу, сімейна суїцидальність часто поєднується з сімейною історією спадкових хвороб (спадкові предиспозиції: генетичні маркери серед генів, кодуючих білки, пов'язані з обміном серотоніну, дофаміну, норадреналіну, гормонів гіпофіз-гіпоталамо-адrenalінової системи і холестеролу));
- схильність у родині до насильства, в т.ч. до емоційного та сексуального;
- наявність у родині ув'язнених.

### **Мотиви суїцидальної поведінки дітей і підлітків:**

- переживання образи, самотності, відчуженості, неможливість бути зрозумілим;
- дійсна або уявна втрата батьківської любові, нерозділена любов, ревності;
- переживання, пов'язані зі смертю, розлученням або відходом з сім'ї батьків;
- відчуття провини, сорому, скомпрометованості, ображене себелюбство, розкаяння совісті, незадоволеність собою;
- боязкість ганьби, насмішок, приниження;
- страх покарання, небажання приносити вибачення;
- любовні невдачі, сексуальні ексцеси, вагітність;
- відчуття помсти, злості, протесту, загроза, здирництво;
- бажання привернути до себе увагу, викликати співчуття, уникнути неприємних наслідків, піти від важкої ситуації;
- співчуття або наслідування товаришів, героїв книг або фільмів ("ефект Вернера").

(Найбільший вплив на попередження підліткових самогубств має родина (33,7 %), друзі та допомога психолога (по 27,5 %), школа (1%), держава (1,5 %); 70% підлітків вважають, що вчителі рідко або зовсім не торкаються проблеми суїциду [1; 31-33]).

### **Своєрідність аутодеструктивної поведінки підлітків**

1. Недостатньо адекватна оцінка наслідків аутоагресивних дій. Поняття "смерть" в цьому періоді звичайно сприймається вельми абстрактно. Саме поняття смерті не є лякаючим явищем. Діти не вважають смерть кінцем життя, а сприймають її як тимчасове явище, як сон або від'їзд. Часто молодші школярі вважають, що смерть є покаранням за погані справи. У цьому

позначається ще непереборний егоцентризм і аутичне (магічне) мислення. Вони рахують її маловірогідним, не усвідомлюють це як можливість для них самих, не вважають її необоротною. Ближче до підліткового віку об'єктивні факти смерті стають все більш важливішими, ніж фантазії, формується розуміння відмінності між живим і неживим. Для підлітків смерть стає все більш очевидним явищем. Але вони фактично заперечують її для себе, ганяючи на мотоциклах, експериментуючи з небезпечними речовинами і залучаючись до іншої ризикованої для життя активності.

2. Несерйозність, скороминущість і незначимість (з погляду дорослих) мотивів, якими суїциденти дитячого віку пояснюють свої спроби самогубства. Цим обумовлені труднощі своєчасного розпізнавання суїцидальних тенденцій і частота несподіваних для навколишніх випадків.

3. Суїцидальні спроби в дитячо-підлітковому віці, на відміну від дорослих, не мають прямолінійної залежності від наявності і характеру психопатичної симптоматики, зокрема, депресії. У співвідношеннях цих двох чинників надзвичайно важлива роль належить впливу навколишнього середовища.

4. Наявність взаємозв'язку спроб самогубств дітей і підлітків з деякими видами поведінки, що відхиляється: втечами з дому, прогулами в школі, раннім курінням, дрібними правопорушеннями, конфліктними взаємостосунками з батьками, випадками алкоголізації, наркотизації, сексуальними ексцесами і т.д.

### Ознаки депресії у дітей та підлітків

<i>Діти</i>	<i>Підлітки</i>
1. Втрата властивої енергії	1. Сумний настрій
2. Зовнішні прояви печалі	2. Відчуття нудьги
3. Порушення сну	3. Відчуття втоми
4. Соматичні скарги	4. Порушення сну
5. Зміни апетиту або ваги	5. Соматичні скарги
6. Погіршення успішності	6. Непосидючість, неспокій
7. Зниження інтересу до навчання	7. Фіксація уваги на дрібницях
8. Страх невдачі	8. Надмірна емоційність
9. Відчуття неповноцінності	9. Замкнутість
10. Негативна самооцінка	10. Соціальна незацікавленість
11. Почуття «заслуженої відторгнутості»	11. Розсіяність уваги
12. Низька фрустраційна толерантність	12. Агресивна поведінка
13. Надмірна самокритичність	13. Неслухняність
14. Знижена соціалізація, замкнутість	14. Схильність до бунту
15. Агресивна поведінка	15. Зловживання алкоголем або наркотиками
	16. Погана успішність

**Джерела професійного стресу (як можливої предумови суїциду):**

- погана організація роботи, коли, наприклад, структура організації дуже громіздка і заплутана, в ній ніхто не бажає вислуховувати і вирішувати проблеми працівників, є постійний дефіцит ресурсів (транспорту, засобів зв'язку, робочих приміщень і т. п.);
- постійна недостача працівників, внаслідок чого наявне перевантаження; співробітникам доводиться виконувати не властиві їм функції, підсобні роботи, відволікаючись від рішення головних задач;
- «незручний час» роботи, понаднормативні навантаження; неprestижність професії, маленька зарплата і погані перспективи просування по службі; надмірно велика кількість обов'язків, їх неконкретність (вони постійно міняються залежно від обставин), робота небезпечна (можливі травми, поранення і навіть загибель); робота пов'язана з постійними конфліктами - як міжособистими, так і внутрішньоособистими (наприклад, між почуттям обов'язку і прагненням до безпеки, обов'язком і неформальними проханнями про «поблажливість»); нереалістичність прагнення до досконалості;
- неможливість контролювати прийняття рішень, втручання в професійну діяльність впливових, але некомпетентних осіб;
- «важкі» стосунки з керівниками, що не схильні довіряти виконавцям і здійснюють постійний нагляд за ними;
- слабка підтримка колег, особливо в тих структурних підрозділах, які не є контактними, наявність конкуренції між «спорідненими» підрозділами через конфлікт інтересів;
- постійне напруження, дефіцит часу, необхідність постійно «документувати» свої дії;
- робота «не має кінця», не дає задоволення;
- робота одноманітна, монотонна, що вимагає постійної пильності при відсутності подій (як, наприклад, у службі охорони);
- «непотрібні битви», тобто конфлікти, в які доводиться вступати всупереч власній волі, які не мають задовільного рішення, оскільки реалізація владних повноважень неминуче веде до зіткнень з «важкими» людьми - злочинцями, алкоголіками і наркоманами, «бомжами», потерпілими, що не заслуговують на співчуття і т. п., вороже настроєними до працівника;
- недостатня підготовленість до виконання своїх обов'язків через появу все нових інструкцій, правил і т. п.;
- висока міра відповідальності, суспільного і відомчого контролю.



## **Розділ 2. Ознаки та типи суїцидальної поведінки**

### **Ознаки суїцидального ризику:**

- безпорадність;



- безнадійність;
- безсоння;
- сильне хвилювання;
- підвищена тривога;
- стан депресії чи паранояльні тенденції (манії, галюцинації, Лапицький М., Ваулін С.);
- підвищена ворожість і ненависть до себе;
- психічні розлади від 3 до 14 місяців;
- дивна поведінка чи тривожність з приводу того, що може «щось статися»;
- висловлювання антивітальних переживань, суїцидальних фантазій, думок, намірів в умовах актуальної психотравмуючої ситуації [20];
- розмови про самогубство чи погроза здійснити його;
- наявність спроб самогубства у минулому;
- надмірний спокій як ознака рішучості покінчити з собою (Роллін Б.);
- «ідея зупинки» (прагнення припинити страждання, зупинивши потік свідомості, який неможливо витримати, Шнейдман Е., [31]);
- гостре й раптове звуження інтелектуального фокусу («тунельне мислення»);
- нереальні висловлювання про зміни в житті;
- немотивований збір і упаковка своїх речей (Вітакер Л., Слімак Р.);
- роздача своїх речей (Вітакер Л., Слімак Р.);
- вікові труднощі у взаємовідносинах з оточуючими;
- зловживання спиртними напоями чи наркотичними речовинами;
- байдужість до оточуючих, до подій у світі [24].

### Типи суїцидальної поведінки

1. **Реакції егоцентричного переключення:** гострі короточасні афективні конфліктні реакції, що швидко генералізуються, ідея суїциду з'являється раптово. Використовуються випадкові предмети. Відсутній страх болю, смерті, тілесні відчуття. Здійснюється часто у присутності інших.
2. **Реакції психалгій:** відчуття болю. Трансформацій свідомості не відбувається. Деяке звуження мотиваційної сфери, обмеження спілкування, зміна переживання часу. Поведінка стенічна, пошук порятунку від страждання. Тужливі, тривожні, дратівливі стани, а також гіпертимні та соматопсихічні (залежить від модальності афекту). Після суїцидальних спроб суїцидальні наміри слабшають досить швидко. Можливі повторні замахи, якщо конфлікт не вирішується.
3. **Переживання негативних міжперсональних відносин:** передування періоду фіксації на «значимому іншому» («ціннісне звуження»). Включає афективний та ідеаторний компоненти. В ситуації конфлікту виникає ціннісна реакція, коли, прагнучи відірватись від джерела болю, людина

ще сильніше притягується до нього (порочне коло). Пресуїцидальний період буває більш тривалим (ніж попередні). Можливий шантаж та криміногенний відтінок поведінки (потяг до усунення «об'єкту»).

4. **Реакції негативного балансу:** раціональне підведення життєвих підсумків (за наявності переважно внутрішнього конфлікту та обмежень адаптаційної діяльності), невиліковні хвороби, старіння. Відсутність афективної напруженості (т.зв. «холодний пресуїцид»). Вибираються найбільш летальні способи. При незавершеності спроб значно утруднюється зворотний розвиток.
5. **Змішані і перехідні реакції.**

### **Післядиспозиційні суїцидогенні фактори** (знижують адаптацію в постсуїцидальний період):

- психічна негнучкість;
- підвищена вимогливість до себе;
- безкомпромісність;
- імпульсивність;
- низька самооцінка і самоповага;
- пасивність;
- емоційна залежність [1; 75-81].



## **Розділ 3. Пресуїцидальна діагностика**

### **Методи діагностики чинників суїцидального ризику:**

- клінічне спостереження;

- бесіда і психологічне обстеження щодо наявності чинників суїцидального ризику [19];
- асоціативні методики;
- тематичний апперцептивний тест;
- методика Роршаха;
- методика незакінчених речень (Тихоненко В.А., [1])<sup>1</sup>;
- вивчення продуктів творчості (малюнки, вірші, проза);
- аналіз комплексу психомалюнків (Яценко Т.), [33];
- характерологічний запитальник К.Леонгардта (визначення акцентуацій характеру);
- методика Міні-Мульт (оцінка невротичних реакцій, ступіню емоційної відчуженості, соціопатичного, тривожно-помисливого та гіпертимного розвитку особистості);
- опитувальник Г. і С. Айзенк (визначення рівня нейротизму);
- дослідження агресивних реакцій (Джерлсайд А.Т.);
- діагностика рівня суб'єктивного контролю (Бажин Е.);
- дослідження самооцінки (Прихожан А.М.);
- вивчення самоактуалізації (методика «САМОАЛ»);
- дослідження самотності (Рассел Д., Фергюсон М.);
- соціометрія;
- референтометрія;
- кольорометрія (Лутошкін);
- методика «Портретна галерея»;
- методика САН (самопочуття, активність, настрої, Доскін);
- тепінг-тест (лабільність, сила, витривалість нервових процесів);
- тест кольорових виборів М. Люшера (визначення рівня стійкості до стресу);
- тест Цойглера «Кольорові контрасти» (експрес-методика діагностики психічної стійкості до стресу);
- тести досягнень (результати корелюють з успішністю адаптації, гнучкістю і активністю поведінки в складних ситуаціях: кубики Кооса, куб Лінка, прогресивні матриці Равена, ін.);
- питальники Г.Айзенка (EPІ, EPQ), Я.Стреляу, В.М.Русалова (визначення типологічних властивостей для прогнозування суїцидальних ексцесів);
- полімодальні питальники (тест Кеттела 16 PF: визначення стресостійкості, ММРІ);
- мономодальні питальники, створені на основі тесту ММРІ (СМДО, ММДО, шкала психічної адаптованості Дюка В.А.);
- питальник Басса-Дарки (визначення виразності і спрямованості агресії);

<sup>1</sup> Бойко И.Б. Самоубийство и его предупреждение. Рязань: РИФ «Стиль», 1997. Лабиринты одиночества: Пер. с англ./ Сост.и общ. ред. Покровского Н.Д.

- методи стандартизованого інтерв'ю;
- питальники оцінки рівня тривоги (Тейлор, Спілбергер), шкала депресії Бека;
- питальник ОСАДА (оцінка стану адаптованості, [19]);
- ПДО А.Є.Лічко;
- опитувальники для виявлення дитячо-батьківських відносин (тест-опитувальник батьківського ставлення, Варга А.Я., Столін В.В.);
- дитячо-батьківський варіант репертуарного особистісного семантичного диференціалу [16];
- опитувальник для оцінки душевного болю у зв'язку із проблемами у здійсненні 20-ти потреб (Шнейдман Е.);
- тест смисложиттєвих орієнтацій Д.О.Леонтєєва ([1;58]);
- шкала соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Паре [21].

### **ШКАЛА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ (Холмс Т., Паре.)**

<i>Життєві події</i>	<i>Бали</i>
1. Смерть чоловіка	100
2. Розлучення	73
3. Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення)	65
4. Тюремне утримання	63
5. Смерть близького члена сім'ї	63
6. Травма або хвороба	53
7. Одруження	50
8. Звільнення з роботи	47
9. Примирення подружжя	45
10. Вихід на пенсію	45
11. Зміна в стані здоров'я члена сім'ї	44
12. Вагітність	39
13. Сексуальні проблеми	39
14. Поява нового члена сім'ї	39
15. Реорганізація на роботі	39
16. Зміна фінансового положення	38
17. Смерть близького друга	37
18. Зміна професійної орієнтації	36
19. Посилення конфліктності у стосунках з партнером	35
20. Позика на крупну покупку (наприклад, будинку)	31
21. Закінчення терміну виплати позики	30
22. Зміна посади	29
23. Син або дочка покидають будинок	29
24. Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25. Видатне особисте досягнення	28
26. Чоловік залишає роботу (або приступає до роботи)	26

27.	Початок або закінчення навчання в учбовому закладі	26
28.	Зміна умов життя	25
29.	Відмова від якихось індивідуальних звичок	24
30.	Проблеми з начальством	23
31.	Зміна умов або годин роботи	20
32.	Зміна місця навчання	20
34.	Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля або відпустки	19
35.	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
36.	Зміна соціальної активності	18
37.	Позика для покупки менш крупних речей (машини, телевізора і т.д.)	17
38.	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном	16
39.	Зміна числа членів сім'ї, що живуть разом	15
40.	Відпустка	13
42.	Різдво	12
43.	Незначне порушення правопорядку	11

Відомо, що значне накопичення стресів знижує адаптивний ресурс особистості та робить її уразливою до різного роду впливів.

Для обчислення результату постарайтеся пригадати всі події, що трапилися з вами протягом останнього року, і підрахувати загальне число «зароблених» вами очок. Відповідно до проведених досліджень було встановлено, що 150 балів означає 50% вірогідності виникнення якого-небудь захворювання, а при 300 балах вона збільшується до 90% (навіть такі поза сумнівом позитивні життєві події, як «видатне особисте досягнення», відпустка, Різдво, примирення з чоловіком є стресогенними).

Скільки балів ви набрали? Чи є якісь життєві стреси, яких ви могли б уникнути? Чи хотіли б ви уникнути їх?

Можливо, вам прийшли в голову інші життєві стреси, не включені до цієї шкали, наприклад, явища природи (надзвичайний мороз, ураган, землетрус, повінь, засуха), пограбування, судова тяжба або ремонт будинку. Скільки балів ви приписали б цим подіям?

## **ЧИННИКИ СУЇЦИДАЛЬНОГО РИЗИКУ (опитувальний лист)<sup>2</sup>**

### **1. Біографічні чинники.**

- 1.1. Спроби самогубства у родичів.
- 1.2. Смерть або розлучення батьків.

---

<sup>2</sup> наводиться за [19].

- 1.3. Недоліки у вихованні (гіпо- або гіперопіка, жорстоке поводження).
- 1.4. Відсутність виражених пізнавальних і професійних інтересів.
- 1.5. Провідні цінності пов'язані з любовними стосунками.
- 1.6. Початок статевого життя до досягнення 16 років.
- 1.7. Відсутність ясних життєвих планів або, навпаки, наявність нереалістичного однозначного (за принципом “все або нічого”) уявлення про кар'єру.
- 1.8. Віктимність стосовно нещасних випадків (у минулому були переломи, опіки, травми голови і т.п.)
- 1.9. На тілі є татуювання, сліди самопорізів, схильність до саморуйнівної поведінки (багато палить, вживав психотропні засоби, здійснював ризиковані вчинки).
- 1.10. Змінював місця навчання або роботи без істотної причини, погано відгукується про інших.

## **2. Особливості особистості.**

- 2.1. Емоційно чутливий, уразливий, образливий.
- 2.2. Є виражені вегетативні ознаки нервозності (тремор кінцівок, заїкання, “грудка в горлі”, тахікардія, сильне потовиділення, почервоніння, збліднення і т.п.).
- 2.3. Ригідність афекту (“застрягання” на певних незначущих почуттях, думках, нездатність до “витіснення” неприємних переживань), почуття провини.
- 2.4. Імпульсивність поведінки (легко гнівається, кричить).
- 2.5. Хворобливе самолюбство, високий рівень домагань.
- 2.6. Явні труднощі у встановленні контакту з людьми.
- 2.7. Тривожність, невпевненість у собі, залежність від інших.
- 2.8. Вузькість інтересів, світогляду, фаталізм.
- 2.9. Знижений у порівнянні з однолітками або збочений статевий потяг.
- 2.10. Безкомпромісність у конфліктних ситуаціях.

## **3. Особливості актуальної ситуації.**

- 3.1. Конфлікт за місцем [навчання], служби.
- 3.2. Конфлікт у сфері особистих стосунків.
- 3.3. Комбінована конфліктна ситуація, що торкається одночасно всіх значущих сфер життєдіяльності.
- 3.4. Ситуація “невизначеності”, неможливість впливати на розвиток подій, тенденції до погіршення ситуації, її оцінка як “безвихідної”.
- 3.5. Складна ситуація існує більше 3-х місяців.
- 3.6. Аналогічна ситуація вже була в минулому і не мала позитивного виходу.
- 3.7. Суб'єкт перевтомлений, виснажений наднормативним навантаженням, не має можливості відпочити і відновити свої сили.
- 3.8. Суб'єкт ослаблений хворобою.
- 3.9. Становище суб'єкта обтяжено важкими побутовими умовами, поганим харчуванням, відсутністю грошей і т.п.
- 3.10. У суб'єкта відмічаються порушення сну, апетиту, зниження ваги, скарги на стан здоров'я.
- 3.11. Спостерігається зниження активності, втрата інтересів, зміни характеру (наприклад, став замкненим).
- 3.12. Збільшення тютюнопаління, алкоголізації.

- 3.13. Відсутність довірених осіб, з якими суб'єкт міг би “поділитися” своїми труднощами.
- 3.14. Зміни в манері висловлювання (щось не договориє, говорить незрозуміло, натаками).
- 3.15. Висловлює скарги на втому, нерозуміння і т.п.
- 3.16. Відмічаються передсуїцидальні висловлювання (“от коли я помру..”) і дії (наводить порядок у своїх справах, прощається з людьми або пам'ятними місцями, дарує іншим потрібні йому речі тощо).
- 3.17. Мають місце висловлювання про безглуздя подальшого життя, прямі погрози самогубства, приготування до самогубства.

Суїцидальний ризик уявляється значним, якщо є більше 16 з 37 наведених вище чинників, реальним – за наявності 5-ти ознак, що завершують даний перелік.



## Розділ 4. Профілактика та терапія самогубств

### Антисуїцидальні чинники:

- сильний тип нервової системи;
- емоційно-вольова стійкість особистості;
- психічна адаптивність;
- толерантність;
- наявність життєстверджуючих мотивів і ціннісних орієнтацій;
- творчий потенціал [19];
- інтенсивна емоційна прихильність до значущих близьких;
- розвинені батьківські обов'язки;
- уявлення про ганебність та гріховність суїциду;
- залежність від громадської думки і намагання уникнути осуду;
- виражене почуття обов'язку;
- висока цінність життя;
- побоювання фізичних страждань;
- негативні естетичні уявлення про смерть (негарний вигляд і т.п.);
- задоволеність життям [1; 89-95];
- групова інтегрованість (релігійна, сімейна, політична, етнокультурна, [10]).

## Напрямки та прийоми профілактики та терапії суїцидальної активності:

- розвиток саморозуміння, самоповаги;
- розвиток психологічної і комунікативної компетентності;
- вдосконалення організації і умов праці, пов'язані зі зниженням рівня «професійного стресу»; створення психологічного комфорту в колективі;
- методика соціальної мережі (соціоматриця людей, до яких можна звернутись за допомогою)[19];
- задоволення потреби в соціальній прив'язаності [29];
- задоволення потреби у виділенні життєво важливих цілей;
- вироблення адекватних способів зняття емоційної напруги;
- психотерапевтичне пропрацювання негативних емоційних переживань, зафіксованих в емоційній пам'яті [1; 137-140];
- зменшення емоційної залежності;
- формування компенсаторних механізмів;
- зменшення використання ригідних, стереотипних понять;
- використання когнітивно-поведінкової терапії в консультативній роботі (робота ефективна у випадках ригідного використання стереотипів, схематизації життєвого досвіду, конфлікту між правилами, [1; 183-186])<sup>3</sup>;
- розвиток дивергентного мислення (реалізація програм з розвитку та вдосконалення здібностей мислення дозволяє: підвищувати здатність ефективно вирішувати проблемні ситуації, послабляти емоційні реакції (жах, тривогу, гнів) через виконання творчих завдань, розвивати діалогічне мислення, [1; 86-89]);
- слідування культурним традиціям з використанням медитативних технік [1; 44-52];
- робота з тілом (усвідомлення та прийняття власного тіла, виявлення зон неусвідомлюваного, хронічного напруження м'язів та робота з ними, навчання основам правильного руху: тілесно-орієнтована терапія Лоуена, метод структурної інтеграції (“рольфінг” І.Рольф), психофізична інтеграція М.Трейджера, методика функціональної інтеграції М.Фельденкрайза, [1; 9-14]);
- творча діяльність (Фромм Е.)<sup>4</sup>;
- арт-терапія (Копитін А.І.);
- раціональна психотерапія;
- сімейна психотерапія;
- кризова інтервенція (втручання);
- кризове консультування (Титаренко Т.);

<sup>3</sup> Дернер Д. Логика неудачи: стратегическое мышление в сложных ситуациях. – М., 1997. Федоров А.П. Методы поведенческой психотерапии. – Л., 1987. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. – М., 1996. Шестопалова Л.М. Самогубство як явище. – К., 2000.

<sup>4</sup> цит. за: [1; 81-85].



- екзистенційна психотерапія (Бюджентал Дж., Мей Р., Ялом І.)<sup>5</sup>;
- логотерапія (Франкл В.);
- аксіологічна корекція (саморефлексія системи цінностей; задоволення потреби в системі ціннісних орієнтацій);
- сугестивна терапія;
- еріксоніанські методи психотерапії (зокрема, розповіді терапевтичних історій, які сприяють подоланню опору хворого, не вимагаючи від нього психічного напруження);
- гештальттерапія;
- психоаналіз;
- психосинтез,
- клієнт-центрована терапія;
- психодрама (Морено Я.);
- методика проектування майбутнього (Семиліт М.В.);
- неемпатійні способи корекції, провокативні методи психотерапії тощо (за належної кваліфікації консультанта);
- соціальна допомога [16; 18 – 19];
- проведення суїцидальних поственцій з родичами суїцидентів;
- методика психологічної аутопсії для виявлення причин самогубства (систематичне опитування родичів померлого спеціально навченими клінічними психологами, Шнейдман Е.).

## **ЕТАПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ НАДАННЯ НЕВІДКЛАДНОЇ СУЇЦИДОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ <sup>6</sup>**

### **1. Діагностичний етап (1—2 зустрічі):**

- збір інформації: ознайомлення з історією хвороби, огляд соціально-психологічного портрету (визначення соціального стану, найважливіших життєвих подій, основних характерологічних рис, стилю поведінки);
- діагностика суїцидальної поведінки: оцінка серйозності суїцидальної спроби (ступінь її загрози життю), збір анамнезу (основних життєвих подій, що вплинули на формування суїцидальних настанов та форм розвитку автоагресивної поведінки), з'ясування мотивів суїцидальної поведінки;
- виявлення неконструктивного типу «долаючої поведінки» — руйнівного стилю поведінки особистості у психотравмуючих обставинах, зумовленого патопсихологічними особливостями характеру, емоційно-вольової сфери.

### **2. Терапевтичний етап (2—5 зустрічей):**

<sup>5</sup> цит.за: [1; 161-164].

<sup>6</sup> програма невідкладної суїцидологічної допомоги особам, які здійснили спробу самогубства, запропонована Українським НДІ соціальної та судової психіатрії та наркології, наводиться за [20].

**а) кризова підтримка:**

- зняття негативних афективних переживань, відреагування почуттів;
- прояснення конфліктної ситуації і досягнення розуміння проблеми (виявлення дійсних чинників психотравмуючої ситуації, впливу на її розвиток дій пацієнта і його оточення, оцінювання дій та почуттів);
- структурування ситуації (формує у свідомості пацієнта об'єктивну картину процесу дезадаптації в його розвитку - з'ясовується, яким чином — діями, почуттями — хворий спровокував розвиток свого психічного стану);
- активізація антисуїцидальних установок (особі допомагають визначити важливі зв'язки з близьким оточенням, їх значущість у житті, актуалізувати сенс розвитку особистості);

**б) кризове втручання:**

- подолання винятковості ситуації, зняття її гостроти встановленням послідовності подій, вербалізації (висловлення) переживань і пошуком джерела емоцій, які призвели до суїцидальної спроби;
- включення актуальної екзистенційної кризи в контекст попереднього життєвого досвіду пацієнта, віднайдення шляхів конструктивного подолання психотравмуючих ситуацій;
- посилення особистісної ідентифікації (визначення особистісного простору, стилю міжособистісного спілкування, позитивних рис чи вад характеру);
- формулювання кризи і обговорення неапробованих способів розв'язання суїцидогенного конфлікту як можливих варіантів конкретних позитивних дій в актуальній ситуації;
- терапевтичне планування, оформлення пацієнтом планів на конструктивне подолання цієї кризи на основі досвіду особистих успіхів і досягнень, переживання інших життєвих криз;
- формування у пацієнта мотивації для особистісної психотерапевтичної роботи.

**Врахування особливостей суїцидогенезу при суїцидальній інтервенції (втручанні)**

1. Право на смерть.
2. Існування внутрішньої логіки суїцидальної поведінки.
3. Оцінка ступеня ризику самогубства (за високого суїцидального ризику суїцидент не повинен залишатись на самоті).
4. Оцінка наявності і вираження психопатологічних розладів (психіатричне обстеження суїцидента).
5. Емпатійний контакт (у кризовому втручанні доречніша не раціональна оцінка неадекватності поведінки суїцидента, а підтримка).
6. Відверта розмова про бажання самогубства.
7. Орієнтація на майбутнє; терапевтичне значення надії.

8. Укладення суїцидального контракту — домовленості про зустріч для обговорення альтернативи поведінки перед тим, як самогубець відважиться на суїцидальні дії.
9. Пошук ресурсів (важливим аналізом поведінки суїцидента є виявлення того, що викликає у нього емоційне пожвавлення, зацікавлення. Це допоможе встановити, що йому не байдуже і може бути використане для посилення альтернативи смерті (він сам, його сім'я, кохана людина, кар'єра, спогади минулого тощо)).

### **Самонастанови для виходу з кризової ситуації:**

- я зможу справитися з труднощами;
- мені й раніше доводилося опинитися в скрутних ситуаціях, та я завжди успішно справлявся з ними;
- усе погане вже трапилося, тепер буде легше;
- усе на світі минає - і гарне, і погане, мої прикрощі не можуть продовжуватися вічність;
- те, що трапилося зі мною, траплялось і з іншими; вони справлялися з кризою, справлюсь і я;
- на мене чекають випробування, які можуть багато чому мене навчити.

### **Стратегії поведінки у кризовій ситуації**

1. **Використання зразка.** Уявіть собі, як на Вашому місці повела би себе людина, яку Ви поважаєте. Робіть так само, як і вона (іноді ця пропозиція викликає негативну реакцію: шанована людина просто не могла б опинитися в подібній ситуації, але якщо наполягти на необхідності розв'язання цієї задачі, то людина розпочинає продукувати нетривіальні ідеї).

2. **Отримання емоційної підтримки.** Часто проблема полягає в тому, що людина в кризі не може висловити свої почуття, вважає, що «справжній чоловік» не має права проливати сльози, скаржитися. Таким чином гальмується емоційне реагування, і весь процес «переробки» ситуації втрачає динаміку.

2. **Отримання інформації.** Є кризові ситуації, які досить типові, вирішення яких повинно відбуватися за певним сценарієм за участю відповідних посадових осіб. Важливо знати, як зв'язатися з ними і отримати допомогу. У ряді випадків люди відмовляються від допомоги, вважаючи її принизливою для себе.

3. **Розслаблення.** Тривале напруження в кризі перешкоджає нормальному протіканню психічних процесів (емоційному реагуванню, продуктивному мисленню) і, в кінцевому результаті, утруднює прийняття важливих рішень під час кризи (до речі, саме слово «криза» етимологічно походить від слова «рішення»).

## Вправа «Три роки» (для самостійного виконання)<sup>7</sup>

Я прошу вас пригадати, чи не було у вас таких ситуацій, коли ви серйозно замислювалися про самогубство.

Що було причиною?

Чи дійшли ви до планування способу здійснення?

Чи складали ви передсмертну записку на папері або хоч би в думці?

Якщо вам це знайомо, дайте собі декілька хвилин, щоб пригадати все, що трапилося з тих пір у вашому житті. Відзначте все цінне, що ви упустили б, якби дійсно здійснили свій намір.

Пригадаєте ваші власні роздуми в хвилину відчаю. Що зупинило вас? Альбер Камю говорив, що є тільки одне філософське питання, яке варто обговорювати. Він полягає в тому, чи сказати життю «та» чи ні», жити або закінчити життя самогубством<sup>8</sup>. І це вибір, який кожний з нас робить щодня.

### Вправа «Три роки»<sup>9</sup>

Стежите за вашим диханням... ви вдихаєте і видихаєте... відзначаєте попутно, які частини вашого тіла рухаються, коли ви дихаєте... відмітьте, де ваше тіло торкається крісла (підлоги, ліжка)... Дозвольте собі довіритися кріслу (підлозі), хай воно саме підтримує ваше тіло.

Уявіть, що ви дізналися: вам залишилося жити три роки. Ви будете абсолютно здорові весь цей час... Яка ваша перша реакція на цю звістку?.. Чи почали ви відразу будувати плани або розсердилися, що вам дано так мало часу?

Замість того щоб випробувати «ненависть до того, що гасне світло», або грузнути в трясовині фантазій про деталі смерті, що насувається, вирішіть краще, як вам хочеться провести цей час, *як ви хочете прожити ці останні три роки*.

Де б ви хотіли їх прожити? З ким би ви хотіли їх прожити? Чи хочете ви працювати? Вчитися?

Після того, як ваша уява побудує картину життя протягом цих трьох років, порівняйте її з тим життям, яким ви живете зараз.

У чому схожість між ними?

У чому відмінність?

Чи є в цій уявній картині щось, що ви хотіли б включити у ваше нинішнє існування?

Тепер добре усвідомте, що припущення про вашу смерть через три роки — це тільки гра уяви, яка знадобилася, щоб виконати вправу. Ви можете відкинути ці думки. Але залиште від цієї гри те, що вам підходить і що ви хотіли б зберегти. Запишіть, якого досвіду ви набули, виконуючи цю вправу.

---

<sup>7</sup> наводиться за [21].

<sup>8</sup> Див.: Альбер Камю. Між так і ні.— Вибране. М., «Веселка». 1988, с. 337—342.

<sup>9</sup> Ця вправа є модифікацією вправи Алана Лайкіна «Три питання до життя».—Прим. авт.

Ця вправа корисна для багатьох. Вона допомагає людям гостро усвідомити, *що* ж вони дійсно хочуть робити в цьому житті і *як* хочуть її прожити. Вони усвідомлюють, кого саме більше всіх люблять і про кого хотіли б піклуватися (і в результаті вирішують проводити з ними більше часу). Або раптом з болісною ясністю розуміють, що відпущений їм час витрачається дарма на нелюбиму роботу, на життя в неприємному середовищі. Або що навчання не приносить ніякого задоволення, а є всього лише засобом закінчити школу.

А як у вас? Чи є якісь справи, на виконання яких вас мобілізує усвідомлення, що ваше життя має кінець?

## ТЕЛЕФОННЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

### Особистісні стилі суїцидентів

**Імпульсивний:** раптове прийняття драматичних рішень при виникненні проблем і стресових ситуацій, труднощі у словесному вираженні емоційних переживань;

**Компульсивний:** прагнення у всьому досягати досконалості і успіху, виникнення труднощів при співвіднесенні цілей і бажань з реальною ситуацією в житті, ригідність: будь-яка зміна життя в гіршу сторону може привести до суїциду;

**Ризикуючий:** балансування на межі небезпеки є привабливим і викликає приємне збудження, він грає зі смертю;

**Регресивний:** зниження з різних причин механізмів психологічної адаптації, емоційна сфера характеризується недостатньою зрілістю і певною примітивністю;

**Залежний:** беспорядність, безнадійність, пасивність, необхідність і постійний пошук сторонньої підтримки;

**Амбівалентний:** наявність одночасного впливу двох спонук - до життя і смерті;

**Заперечуючий:** переважання магічного мислення, яке схиляє до заперечення кінечності самогубства і його необоротних наслідків; заперечення призводить до зниження контролю над вольовими спонуками, що посилює ризик суїциду;

**Гнівний:** відчуває утруднення у вираженні гніву по відношенню до значущих осіб, а також незадоволеність самим собою через те, що відчуває гнів;

**Звинувачуючий:** переконаність у тому, що проблеми неодмінно виникають з чиєї-небудь або з власної провини;

**Утікаючий:** втеча від важкої ситуації за допомогою самогубства, прагнення уникнути або покинути травмуючі обставини;

**Бездушний:** притуплення емоційних переживань;

**Покинутий:** переживання порожнечі навколо, смутку, глибокої скорботи;

**Творчий:** сприйняття самогубства як нового і дуже вдалого способу вийти з нерозв'язаної ситуації.

## **Характерні особливості суїцидального абонента**

### **1. Потреба в прихильності.**

Багато в чому у абонента розірвані зв'язки з життям і значущими людьми. Ця самота заподіює сильний психічний біль і часто викликає виражену здатність до формування зв'язку із консультантом.

### **2. Регресія.**

У багатьох відношеннях абонент поводить як дитина: проявляє дратівливість, примхливість, імпульсивний, відмовляється від раціональності, що властива дорослому, говорить з дитячими інтонаціями, водить машину, не дотримуючись правил.

### **3. Залежність.**

Реагуючи на стрес, абонент стає безпорадним, чіпляється за інших, просить, щоб йому сказали, що потрібно робити, і хоче, щоб про нього хтось поклопотався.

### **4. Сензитивність до неприйняття чи розлуки.**

Абонент надмірно драматично реагує на будь-яке незначне неприйняття його іншими або розлуку.

### **5. Амбівалентність.**

Частина особи абонента прагне до життя, а інша - до смерті. Він може переходити, коливатися між цими бажаннями щохвилини.

### **6. Агресія.**

Важливо пам'ятати, що в абоненті часто кипить прихований гнів. Ця енергія повинна враховуватися під час бесіди.

### **7. Занижена самооцінка.**

Абонент вважає, що не може нічого зробити для інших і лише заподіює неприємності для оточуючих.

### **8. Відчай.**

Абонентів переслідує думка про безнадійність ситуації і безглуздість життя.

## **Що робити з суїцидальними абонентами?**

1. Не впадати в паніку.
2. Ввічливо прийняти їх на себе.
3. Підштовхнути до розмови, прагнучи не випустити будь-якої значущої інформації.
4. Прагнути тактовно шукати сфери, в яких вони визнані або потрібні.
5. Діяти так, ніби ви не обмежені в часі для бесіди.

6. Старатися працювати над відродженням надії та шукати альтернативи.
7. Не бути шокованими і не висловлювати огиди.
8. Дозволяти абонентам відчувати жаль до себе, якщо це допоможе їм розправити крила.
9. Якщо суїцид почався, і ви перестали чути того, з ким говорили, прийміть це як прохання про допомогу.
10. Потім, якщо необхідно, слід використовувати кризову інтервенцію.
11. Будьте впевнені, що ви використали всі можливі методи. На завершення не забудьте приділити час собі, обговоривши бесіду.

### **Етапи бесіди з суїцидальними абонентами**

1. Встановлення відносин. При цьому використовуються звичайні навички активного слухання. Почніть так: "Чим я можу бути вам корисний?", "Що я можу зробити для вас?".

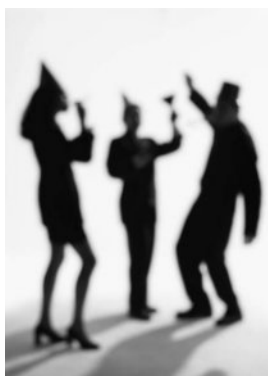
2. Визначення дійсної проблеми. За суїцидальною активністю завжди ховається серйозна проблема, добре прихована від очей оточуючих. Самі абоненти в якості проблеми можуть говорити про яку-небудь застережну ознаку, що насправді є дією. Визначивши проблему, слід порозумітися з абонентом. На твердження: "Я хочу померти", дуже важливо відповісти "А я не хочу, би ви зробили це". Не дивлячись на простоту, цей підхід часто спрацьовує. Саме по собі небажання, щоб хтось вмирав, є більш важливим, ніж пояснення причин, через які він повинен залишатися жити. Ніколи не слід сперечатися, краще прояснити ситуацію і підбадьорити абонента.

3. Розкриття суїцидальної загрози. Якщо у висловлюваннях абонента промайнуло щось, що свідчить про самогубство, зробіть його відкритим ("Ви сказали, що хотіли б накласти на себе руки?"). Це знизить ваші побоювання, проте, може підсилити тривогу абонента, але, поза сумнівом, полегшить подальшу роботу. Якщо ж суїцидальних думок у співбесідника немає, то не слід зайвий раз прагнути до їх обговорення.

4. Оцінка потенційної небезпеки суїциду або загрози летального результату. Суїциденти не дзвонять нам для того, щоб сказати "прощай", вони хочуть, щоб хтось зупинив їх. Їхня поведінка подвійна: ніхто не хоче жити більше, ніж вони, просто вони не знають, як жити далі. За цих обставин важливо оцінити потенційну небезпеку передбачуваних дій. Тому далі в бесіді необхідно обов'язково визначити:

- наявність плану суїцидальної дії, методу здійснення, доступність і легкість її здійснення, ступеню летальності;
- наявність передуючих суїцидальних спроб протягом трьох місяців після закінчення останньої є часом найбільшого суїцидального ризику;
- наявність "останньої краплі" - що саме спонукало його саме зараз дійти цієї думки;
- наявність приготувань до смерті - заповіт, лист, записка, останні розпорядження.

На етапах цієї розмови дуже важливо не поспішати. Будьте упевнені, що інтенсивність суїцидальних тенденцій зменшилася і абоненти контролюють свої дії, спонуки і емоції. Залишайтеся з ними, поки вони цього хочуть. Не забудьте про обговорення альтернатив. Після бесіди у вас повинна бути упевненість в тому, що у абонентів складений план того, де і як вони повинні провести найближчі дні і години. Дуже важливо спонукати абонентів думати про майбутнє, а не про минуле. Порадьте звернутися до фахівців, але не гарантуйте обов'язкового успіху, не обіцяйте того, від чого не можете позбавити!



## Додатки

### Літературні тексти для рефлексії

*ВАСИЛЬ СИМОНЕНКО*

#### МІСТИКОВІ,

що неймовірно прудко  
втікав од поїзда

Ти смерть учив любити,  
Скажи: чому ж,  
Потіючи, од неї мчиш чимдуж?  
За висловом твоїм,  
Вона припинить муки.  
Спинися ж!  
І впади в її холодні руки!  
Ти ждав її,  
То чому ж дикий жах  
Замість блаженства  
У твоїх очах?

*РЕД'ЯРД КІПЛІНГ*

#### КОЛИ...<sup>10</sup>

Спокійним, будь коли всі шаленіють і за шаленство ще й тебе клянуть;  
Коли тебе ніхто не розуміє – звір'яйся на себе і спокійним будь;  
Чекаючи, не виснажись від втоми; ошуканий, не вдайся до брехні;  
Не видавайся янголом нікому і не зважай на вигуки дурні;

<sup>10</sup> переклад Марини Левиної.



Свої думки завжди обстоюй тихо, в безодню марних мрій не поринай,  
Готовий будь зустріти Щастя й Лихо – вони ж близнята, це ти добре знай;  
Тримайсь, коли слова твої злочинно перевертають підлі брехуни;  
Коли ж усе, що ти створив, загине – перепочинь і знов почни;

Будь здатен все найкраще, що ти маєш, на стіл покласти, взятися до гри,  
І не шкодуй, коли ти все програєш, - до купи сили і думки збери;  
Умій примусить Серце, Нерви, М'язи, позбавлені снаги, тобі служити,  
Коли душа згорає вся й одразу, і тільки воля каже: "Треба жить!"

У натовпі собою залишайся, а з королями гідність зберігай.  
Ні ворогу, ні другу не піддайся, надмірної поваги не шукай;  
Нехай секунда кожна у хвилині тебе веде до вірної мети –  
Тоді весь світ до ніг твоїх полине, і це не все – тоді Людина ти!

*ЕММА АНДІЄВСЬКА*

## **В РЕСТОРАНІ**

"Якщо ти не повернешся, я умру, " - сказала дівчина, сміючися й поїдаючи з бокала морозиво із суниць. "Від цього не вмирають," - відповів уявний співбесідник за її столом. "Життя таке просте, і ти скоро забудеш, що він будь-коли існував". "Ти мусиш повернутися, бо я умру," - сказала дівчина. "Я не можу без тебе". "Кожен може без іншого, і з такими рожевими щоками, як у тебе, так швидко не вмирають". "Але я умру, бо я не можу без тебе".

Повз столики проїздили авта і проходили самовпевнені молодики, розгойдуючи стегнами повітря.

«Я вмираю,» - сказала дівчина й заплатила за морозиво. "Молоді від цього не вмирають, все загоїть час". "Для мене не існує часу". "Так говорять усі в твоєму віці". "Якщо ти не повернешся, я умру," - сказала дівчина й підвелася з-за столика. На неї глянули два пани, що їли бутерброди з холодним індиком, і провели її поглядом. Вона була гарна й молода, і, власне, було шкода, що коли вона переходила вулицю, то крізь неї вже проїжджали авта. Особові й вантажні авта з причепами, і проходили люди й поліцаї, що керували вуличним рухом.

## **Д. і СМЕРТЬ**

Коли Д. повернувся з однієї тривалої подорожі, він здивувався, побачивши брата таким зміненим.

- Що з тобою? - спитав він.

- Я тебе дуже чекав, - сказав брат.

- У листі незручно було про це тобі писати, та зрештою й не допомгло б. Я мусів тебе бачити. Ти знаєш, що я все життя слабую на серце. До хвороби я призвичаївся, і досі вона мені не дошкуляла. Але в твоїй відсутності мене стала відвідувати смерть. Коли я сам, вона мовчки ходить по кімнаті, перекидає стільці, і я її дуже боюся. Благаю тебе, ти молодший від мене, а крім того - зовсім здоровий, переходь до мене жити. Тоді смерть перестане відвідувати мене. Вона приходить до мене, лише коли я сам. Я боюся її.

Д. любив брата, але йому не хотілося кидати своє стале помешкання на околиці міста і жити з братом.

- Добре, - засміявся він, - не бійся, я порозмовляю з смертю.

- Ти знаєш, що я не вигадую. Вір мені, вона не з'явиться в твоїй присутності.

- Тоді ти сам пошли її до мене. Так і скажи, що, мовляв, твій брат хоче порозмовляти з нею.

- Ах, - зітхнув брат Д., - якби я міг з нею розмовляти, я не боявся б її. Добре тобі говорити, коли ти молодий, здоровий і вона тебе не хоче. В її присутності я не можу ворухнутися від страху.

- Ти не мусиш з нею розмовляти, - сказав Д., - ти можеш під ковдрою гукнути їй, щоб вона йшла до мене.

- Це неможливо, - відповів брат.

- Тоді я залишу їй записку, ти її положиш на видному місці, а якщо й це не допоможе, тоді радитимемось далі.

На цьому погодилися, і скоро смерть прийшла до Д.

Д. поливав розсаду, коли її рожева сукня промайнула за огорожею. Але Д. пізнав її. Вона мала червоні щоки й перекручену панчошу.

Д. поставив поливайку з водою між фльокси, відчинив фіртку і впустив її в сад.

- Смерте, тобі не соромно мучити мого брата? - спитав Д., саджаючи її в крісло.

Хазяї, у яких Д. винаймав помешкання, поїхали до родичів, і Д. був сам. Він приніс полумисок полуниць, склянки, сметану, цукор і ложки став розповідати їй різні історії. Вона так заслухалась, що заїлася полуницями до яскравожовтого волосся. Д. кілька разів мусів зливати їй з поливайки, щоб вона вмилася, і виносити рушник. Смерть пішла від Д., коли за його віллою горіли ліхтарі, продираючися крізь листя в сади, а в повітрі висіли колоди комарів, запахи тютюну, м'яти й землі.

Після цього смерть перестала ходити до брата Д., а все частіше засиджувалася у самого Д. Вона помагала Д. підрізувати дерева, садити квіти і якось навіть зварила для Д. чай і вареники з чорниціями. Вареники з чорниціями розварилися, смерть мусіла сама сміятися, виливаючи смоляну рідину з шматками тіста, але чай вони пили разом. Потім смерть принесла карти, і Д. навчив її викладати пасьянс, що їй дуже сподобалося.

Смерть і сама дивувалася, чому вона спочатку вибрала хворого брата, замість Д. Вона так полюбила Д., що коли прийшла осінь і достигли яблука,

вона сказала йому, щоб він збирався з нею в дорогу: вона його бере, замість брата.

Д., що саме тримав миску яблук, поставив її на стіл і, посміхнувшись, сказав:

- Смерте, я поет, невже ти не знаєш, що нам вмирати разом?

І смерть засоромилась так, як ще ніколи, і, попросивши несміливо у Д. яблуко, сіла в крісло і стала слухати нове оповідання, яке Д. щойно впало на думку.

**ВОЛОДИМИР КАШКА**

### **УРИВКИ З РОМАНУ-РОБІТНІ «КАРТотеКА ПАНА АЛЬТИ»**

1194. Останніми днями невідчепно без певної причини думалося-гадалося про самогубство. Не тому, що обридло жити і пити, - просто мав таку тему для розмірковувань. А вночі приверзлося. Вітрини оздоблені так розкішно, наче за день-другий буде новорічне свято. Мене зустрічає усміхнена дівчина. На полицях якісь пігулки, пляшечки - мовби в аптеці. Далі - мотузки, ножі, пістолети, навіть гранати-лимонки. Спиртне у вигадливих пляшках, а в зашкленій шафі якісь книги. На програвачі платівка обертається, і чийсь, коли б не Миколи Гнатюка, голос надривно прохає: «Выбери меня, выбери меня, птица счастья завтрашнего дня». Дівчина каже, що ця крамниця поки що єдина в світі і обслуговує вона людей, які хочуть піти з життя. Чи не хотів би я щось придбати, а заодно зробити запис до книги відгуків та пропозицій? - питає дівчина і позіхає в долоню. Я подумав, чи не перехрестить вона тепер собі рота, але не дочекався і прокинувся.

3602. Якщо пильно придивитися здалеку, згори, знизу, збоку, ніщо не буває завчасним, вчасним, запізнім, зайвим. Допоки я є, все просто є.

3670. Те, що ми в якийсь невідомий нам спосіб і чин безсмертні, потверджує наша марнотратність у ставленні до відпущених нам часу та енергії. Розумні і тверезі тужаться заощаджувати кожен мить, наймізерніший порух думки і тіла, але загал перекреслює їхні зусилля, інтуїтивно вчуваючи власну велику правоту, демонструючи зневагу до тутешньої минулості. Ми не журимося за тим, що втрачаємо, бо вічність невичерпна. І квапитися нам немає куди, бо воістину ми завжди будемо. Діти, раби і господарі вічності, з тіла в тіло мандруємо, з віку у вік, із зірки на зірку. Ми не минаємось - і доказів цього нам не треба. Просто живемо пам'яттю і певністю, що проминутися нам не вдасться ніяк. Будьмо щедрими і марнотратними - для себе й інших. Хмеліймо з безміру дарованого нам.

4321. У цілому світі моє життя має сенс лише тоді, коли воно спільна для всього світу ознака і правило, а не виняток з правила. Коли життю - з думкою про власне життя - належить і звір, і дерево, і земля, і вода, і камінь. Навіщо мені життя як виняток, як прикра, може, випадковість? Але якщо Життям і Духом просотане все на світі аж до сухої бадиліни на зимовому вітрі, то навіть свідоме самогубство нічого не міняє. Воно може бути викликом життєвій формі, але не життю. Ну, викреслив чоловік своє ім'я з довжелезного списку на білому папері, чорнилом заляпав, щоб жодної літери не прозирало, - *гадає, що*, кинувши сіль у склянку з водою, із сіллю рахунки звів? Колись, як люди вповні вистигнуть, саме слово "життя" має випасти з мови, як і смерть. Їх можуть залишити хіба *що* як спортивні терміни на зразок "фінту", "офсайда" чи ще чогось такого.

4362. Як досягає перець. Чи яблуко. Чи кавуни-дині та всяка-всячина в саду і на городі. Так і люди за життя набираються одні гіркоти, інші - солоду, треті - терпкості. Прозоріють, тьмяніють чи замулюються. І кожен своєї барви набирає. І нема для чого, і немає в кого питати: *навіщо так живемо?* Бо судилося кожному своє. Треба розгледіти, чим тобі випадає досягнути о своїй порі - кожному - і бути послідовним. І тоді наприкінці нас упізнає Творець - майже кожного.

6074. Чим є самогубство? Викликом собі, природі, долі, Богам чи Сатані? Способом втекти від чогось чи щось наздогнати - за відсутності інших дверей у високій мурованій стіні? Хто зупиняв, що стримувало мене в оті страшні ночі після безсонних тижнів? Страх чи жалюгідні рештки віри і надії? Певен, самострата міняє мало. Викреслюємо лише ім'я - все інше залишається. Хоч ми й не знаємо, чим є те інше, але все ж ділимо його на Душу і Тіло. Один занедужав і сконав у ліжку, іншому кроква на спину впала, третій став на табурет і просунув голову в петлю. Наслідок начебто один, а шляхи видаються різними: мовби закономірність, мовби сліпа випадковість, мовби свідомий вибір. Чим останнє поступається двом першим "мовби"? Навіть на одній яблуні плоди ніколи не досягають одночасно. Якщо ми маємо право вибору, то чи мусить бути поміж нами хтось, що має право вказувати, де наші права починаються і де закінчуються?

6076. Бути тут і тепер. Бути скрізь і завжди. Бути під, над і обіч перемог, поразок, клопотів учорашніх, сьогоднішніх, завтрашніх, світла і пільми, тепла і холоду, тиші і многоголосся, добра і зла, любові і ненависті, гріха і благочестя, багатства і бідності, молодості і старості, безміру і мізерності, вічності і минушості. Текти водою спокійною, глибокою і чистою, приймати у власне лоно все і ставати всім, розчиняти у собі все і текти далі, аби розчинятися в океані Світового Духу. І текти завжди... Якщо це з чиеїсь молитви, то звідки її знав я.

6578. З числа тих, що відкривають собі вени та на білому папері пишуть власною кров'ю, мало хто пильнує правопису. Але й виписавшись, трапляється, продовжують жити. Тоді перечитують кров'ю написане і темним чорнилом вносять правки. Химерного вигляду набирають тексти. І це, мабуть, стосується саме його, та ще більшою мірою позначиться на ньому завтра.

\*\*\*

Життя завжди здавалося мені випадковістю. Я й зараз вважаю, що треба благословляти лише один день, який розпочинається за вікном, і не замислюватися про два найближчих! Усе, що я вибудовувала у своїй уяві, було зруйноване в одну мить — затишний будинок, подорожі, море квітів на підвіконні, бібліотека, зібрана з любов'ю, кіт і пес, картини на стінах, фільми, які хочеться дивитись удвох, музика, дощ, сніг, новорічні свята, камін, хрусткі простирадла й, звичайно ж, приємна важкість немовляти на перехресті рук... Нелегко усвідомлювати, що цього вже НЕ БУДЕ. Я й досі не розумію, звідки взялася сила прийняти це «не буде». Адже мені доводилося зустрічатися з людьми ... які не могли й не хотіли змиритися із цим і щороку чекали змін.

Яких? Вони й самі не могли пояснити цього. У них від початку була закладена схема щасливого, безхмарного існування, й змиритися з тим, що у неї, як у прокрустове ліжко, не може вміститися реальність, — було вище їхнього розуміння. Я ж цитувала про себе слова Мандельштама, з якими він колись звернувся до своєї дружини: «А хто сказав, що ти ПОВИННА бути щасливою?!» Справді — хто? І невже щастя в тому, щоб усе життя «просвистати, мов соловей».

*І.Роздобудько, «Гудзик».*

\*\*\*

Обпік пострілу, гіркота отрути, холодна безжальна вода, що рветься в легені... Життєва сила вривається в безмежний Космос, що завмер, відносячи в товщі своїх енергій перлину особи.

Але туга і нудьга не відносяться разом з нею. Бо вони породжені не тілесністю і не можуть бути знищені руйнуванням тілесності...

*Н.Хамітов.*

\*\*\*

Багато малодушних, таких, що вже зважилися на самогубство, утримувало на землі усвідомлення, що вони потрібні для тих, що люблять їх, і вони довго ще жили, зміцнюючись в думці, що більше хоробрості потрібно для життя, ніж для смерті. А ще більш бувало таких, котрі забували причини, що спонукали їх на самогубство, і навіть жалкували, що життя таке коротке.

*Л.Андрєєв.*

\*\*\*

Людина, що вдається до самогубства, доводить тільки те, що вона не розуміє жарту, - що вона, як поганий гравець, не уміє спокійно програвати і вважає за краще, коли до неї прийде погана карта, кинути гру і в досаді піднятися з-за столу.

*А.Шопенгауэр.*

\*\*\*

Самовбивця в один і той же час буває і дуже боязкий, і дуже сміливий: він не сміє боротися з часом, але не боїться вічності.

*П.Буаст.*

\*\*\*

Які підстави були у нього накласти на себе руки? Адже для того, щоб жити, потрібні вагоміші підстави, ніж для того, щоб умирати.

*А.Рівароль.*

\*\*\*

Часто для того, щоб жити, треба більше мужності, ніж щоб померти.

*В.Амфьєрі.*

\*\*\*

Як можна засуджувати людей, які вирішили померти, у цьому світі, де кожний намагається вижити за будь-яку ціну?

*П.Коельо.*

\*\*\*

Грубим дається радість.  
Ніжним дається печаль.

*С.Єсенін.*

\*\*\*

Важко суміщати біль з розсудливістю.

*Публілій Сір.*

\*\*\*

Відкидання бажання – смерть для живого...

*М.Ікбал.*

\*\*\*

Наскільки можливості існування є далекими від здійснення, настільки небуття перемагає буття.

*М. Хайдеггер.*

\*\*\*

Що б там не було, ніколи не приймайте життя дуже серйозно: вам з нього живим все одно не вибратися.

*К.Хаббард.*

\*\*\*

Надія живе навіть біля самих могил.

*І.В.Гете.*

\*\*\*

Найтемніше в передсвітанкову годину.

*Б.Дизраелі.*

\*\*\*

Ми самі обираємо свої радощі і печалі задовго до того, як відчуваємо їх.

*Дж.Л.Джебран.*

\*\*\*

Якщо ви достовірно хочете побачити дух смерті, розкрийте своє серце перед плоттю життя. Бо життя і смерть єдині, як єдині річка і море.

*Дж.Л.Джебран.*

\*\*\*

Досягнути зорі можна лише стежиною ночі.

*Дж.Л.Джебран.*

\*\*\*

Те, що гусениця вважає кінцем світу, Майстер називає народженням метелика.

*Східна мудрість.*

\*\*\*

Як буває жить не нудно, умирати ще нудшіш.

*І.А.Крилов.*

\*\*\*

Коли все інше втрачене, все ж таки залишається ще майбутнє.

*К.Боуві.*

\*\*\*

Смерть достатньо близька, щоб можна було не страшитися життя.

*Ніцше.*

\*\*\*

Ніщо не закінчене для того, хто живий.

*Р.Ролан.*

\*\*\*

Песимізм – форма душевного алкоголізму.

*Р.Тагор.*

\*\*\*

Треба жити так, щоб не боятися смерті і не бажати її.

*Л.Толстой.*

\*\*\*

Гумор переносить душу через прірву і вчить її гратися зі своїм горем.

*Л.Фейербах.*

\*\*\*

Жодну проблему не можна вирішити на тому рівні, на якому вона виникла.

*А.Ейнштейн.*

\*\*\*

На крилах часу відлітає печаль.

*Ж.Лафонтен.*

\*\*\*

Все зношується, навіть горе.

*Г.Флобер.*

\*\*\*

Горе налягає сильніше, якщо помітить, що йому піддаються.

*У.Шекспір.*

\*\*\*

Скільки в людині доброти, стільки в ній і життя.

*Р.Емерсон.*

\*\*\*

Хто не задоволений тим, що має, той не був би задоволений і тим, що хотів би мати.

*Б.Ауербах.*

\*\*\*

Ніколи не ображайтеся на життя, адже ніхто не обіцяв вам, що воно буде іншим.

*Е.Севрус.*

\*\*\*

Життя – це довгий урок упокорювання.

*Д.Баррі.*

\*\*\*

Якби людина знала, як жити, вона ніколи б не померла.

*Р.Уоррен.*

\*\*\*

Надії – це обручі, які не дають лопнути серцю.

*Т.Фуллер.*

\*\*\*

Хай залишить мене все, аби не залишила мужність.

*І.Фіхте.*

\*\*\*

Благословенні ті, хто нічого не чекає, тому що вони не будуть розчаровані.

*Д.Уолкот.*

\*\*\*

У щасті будь помірний, в біді – розсудливий.

*Періандр.*

\*\*\*

Здійснювати самогубство – боягузтво.

*Наполеон І.*

## ***Література***

1. *Актуальні проблеми суїцидології: Зб.наукових праць / Заг.ред. Яковенко С.І. – К.: РВВ КІВС, 2002. Частина 1. – 196 с.*
2. *Амбрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психологический журнал. - 1985. – Т.6. - №6. – С. 107 – 115.*
3. *Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения. Метод. рекоменд. – М., 1980.*



4. Артеменко Т.Б. Деякі аспекти статі та суб'єктності в контексті життєвих самореалізацій особистості // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. акад. С.Д.Максименка. – К.: Главник, 2005. – Вип.26, в 4-х томах, том 1. – С.53-58.
5. Артеменко Т.Б. До проблеми аутоагресії в підлітковому віці // Педагогічний вісник. - Черкаси. – 2003. - №2. – С.31-33.
6. Бердяев Н. О самоубийстве. – М.: Новый мир, 1998. – 83 с.
7. Боно де Эдвард. Латттеральное мышление. – СПб., 1997. –320 с.
8. Гайдашук А.В., Шаповалов А.В., Яковенко С.И. Психосоциальные факторы риска суицидального поведения // Пособие для работников кадрового аппарата и преподавателей гуманитарных дисциплин учебных заведений системы МВД. – К.: РВВ УАВС, 1996. – 67 с.
9. Дюк В.А. Компьютерная психодиагностика. – С-Пб., 1994. – 364 с.
10. Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд. – М.: Мысль, 1994. – 399 с.
11. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ. / Общ.ред. и предисл. Толстых А.В. – М.: Издат.группа «Прогресс», 1996. – 342 с.
12. Зденек Мерили. Развитие правого полушария. – Минск, 1997. – 320 с.
13. Ильин Е.П. Методика «Теппинг-тест» // Методические указания к практикуму по психофизиологии. – Л., 1984.
14. Конончук Н.В. О психологическом смысле суицидов // Психол. журнал. – М., 1989. - Т.10. - №5. - С. 95 – 102.
15. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики. – Л., 1984. – 216 с.
16. Методичні рекомендації з надання психологічної допомоги молоді, яка схильна до суїциду чи здійснила спробу суїциду / Упорядник Лазоренко Б.П. – К.: УДЦССМ, 1998. – 44с.
17. Моховіков А.Н. Телефонне консультування. – Київ, 1994.
18. Практикум по арт-терапії // Под ред. А.И. Копытина. – СПб: Издательство «Питер», 2000. – 448 с.
19. Психологічна профілактика суїцидальної поведінки працівників ОВС: методичні рекомендації / Заг. ред. С.І.Яковенка. – К.: РВВ КІВС, 2000. – 119 с.
20. Психологія суїциду: Посібник / За ред. В.П.Москальця. – К.: Академвидав, 2004. - 288 с. (Альма-Матер).
21. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом: Пер. с англ. / Общ. ред. и послесл. Ф.Е.Василюка. – М.: Прогресс, 1992. – 240 с.
22. Семиліт М.В. Проектування майбутнього особистості. – Черкаси, ОПОПП, 2001. – 88 с.
23. Слуцкий А.С., Занадворнов М.С. Некоторые психологические и клинические аспекты поведения суицидентов. – Психол.журн. – 1993. - №1. - С.77 – 85.
24. Сулицький В.В., Яковенко С.І. Участь психолога у проведенні службового розслідування психологічних аспектів самогубства працівників ОВС (метод.рекомендації). – К.: “Кракос”, 2000.

25. Титаренко Т.М. *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності.* – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
26. Титаренко Т.М. *Кризове психологічне консультування.* – К.: Главник, 2004. – 96 с.
27. Франкл В. *Поиск смысла жизни и логотерапия.* – Бостон, 1962.
28. Фрейд З. *По ту сторону принципа удовольствия / В кн.: Избранное.* – Книга 1. – М.: Изд-во «Моск. рабочий» с совм. советско-западногерм. предпр. «Вся Москва», 1990. – 160 с.
29. Фромм Э. *Анатомия человеческой деструктивности: Перевод.* – М.: Республика, 1994. – 447 с.
30. Фромм Э. *Бегство от свободы.* – М., 1990.
31. Шнейдман Эдвин. *Душа самоубийцы.* – М.: Смысл, 2002. – 315 с.
32. Юнг К.Г. *Архетипы коллективного бессознательного // Вопросы философии.* - №1. – 1988.
33. Яценко Т.С. *Психологічні основи групової психокорекції: Навчальний посібник.* – К.: Либідь, 1996. – 264 с.