

ГЕЙТКИПЕРСТВО КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРЕВЕНЦИИ СУИЦИДОВ В УКРАИНЕ

Петухова Ирина Алексеевна
Государственный налоговый университет
Заушникова Марина Юрьевна
Государственный налоговый университет

DOI: <https://doi.org/10.52340/tuw.2022.22>

***Абстракт.** Актуальность данной статьи обусловлена тем, что суицид остается одной из ведущих причин смерти в молодом возрасте. Суицид не является только медицинской или психологической проблемой, это проблема современного общества. Причины такого сложного феномена, как суицид, включают в себя социальные, экономические, психологические и социальные факторы риска. Профилактика суицидов является важной задачей, выполнение которой возможно при эффективном взаимодействии разных слоев общества и распространении необходимой информации.*

Повышение грамотности в вопросах психического здоровья, обучение гейткиперов и развитие навыков, позволяющих лучше распознавать и поддерживать уязвимых людей, является важной частью предотвращения самоубийств.

Обучение гейткиперов для предотвращения самоубийств – это обучение непрофессионалов и профессиональных «гейткиперов» предупреждающим признакам суицидального кризиса и как реагировать, это опровержение мифов и стигм про суицид, так как в нашем обществе существует много негативных предубеждений, стигм и мифов относительно суицида. Преодоление таких предубеждений, стигм и мифов является важным моментом в обучении гейткиперов. Гейткипер должен распознать и направить человека с признаками суицидального кризиса к другим людям или специалистам (родителям, друзьям, соседям, психологам, полицейским, скорая помощь и т.д.). Гейткипер выполняет действия по алгоритму, который состоит из 6 шагов: 1 – спрашивайте, 2 – слушайте, 3 – обеспечьте безопасность, 4 – будьте рядом, 5 – помогите установить связь (перенаправьте), 6 – отслеживайте. Гейткиперам, также важно заботиться о себе и своем эмоциональном состоянии, что бы и дальше успешно выполнять свои задачи.

Ключевые слова: *суицид, гейткипер, маркеры, признаки, факторы, алгоритм.*

Самоубийства в Украине является достаточно распространенной причиной преждевременной смерти и одновременно – серьезной социальной проблемой. Ежегодно в Украине умирает в результате суицида около 8000 человек. По состоянию на 2016 год Украина занимала 14-е место в мире по количеству самоубийств (приблизительно 9952 случаев в год). Более половины всех самоубийств совершают люди в возрасте до 45 лет. Среди

молодежи от 15 до 30 лет самоубийство – вторая причина смертности после дорожно-транспортных происшествий. Особенно сложно наблюдать, если суицидальные мысли или намерения имеют близкие люди. Важно отдавать себе отчет в том, что если этим мыслям не уделить надлежащего внимания – это будет иметь необратимые последствия, так как суицид обычно является результатом и окончательным решением в разрешении временных проблем. Несмотря на то, что в Украине существуют горячие телефонные линии по проблемам суицида, например, круглосуточная служба поддержки Lifelineukraine, группы поддержки психического здоровья, онлайн сообщества, специалисты, оказывающие поддержку в сфере психического здоровья, которые могут помочь любому человеку, который пытается справиться со сложными мыслями и тяжелыми эмоциями, очень важно и необходимо распространять информацию по гейткиперству (Gatekeeper) как социальному явлению среди студенческой молодежи и населения, как о важной составляющей превенции суицидов в Украине. Распространение данной информации представляет собой специальное обучение, направленное на выявление маркеров суицидального поведения среди людей, находящихся в ближайшем окружении, то есть, людей и профессионалов учат, как заметить признаки суицидальных мыслей у окружающих, как поговорить, что рекомендовать.

Кто же такой гейткипер? «Гейткипер» – «Стражник судьбы», (дословно – привратник: стоящий на воротах и не впускающий; тот, кто контролирует поток новостей) – это человек, знающий о проблематике суицида, который может оказать первую помощь человеку, который находится в суицидальном кризисе. Система Gatekeeper направлена на то, чтобы люди были внимательнее друг к другу, замечали настораживающие моменты в поведении и не боялись разговаривать об этом.

Гейткиперство еще не достаточно популярно в Украине, тем не менее систематическое распространение информации, обучение студенчества, профессорско-преподавательского состава высших учебных заведений, жителей населенных пунктов дает надежду на то, что количество самоубийств будет постепенно уменьшаться за счет выявления уязвимой категории населения и своевременного оказания им первичной помощи. Эти знания важны для всех категорий населения, но особенно для студентов, потому что они общаются и находятся друг с другом в более близком контакте, чем с преподавателями и родителями.

В нашем обществе существует много негативных предубеждений, стигм и мифов относительно суицида. Преодоление таких предубеждений, стигм и мифов является важным моментом в обучении гейткиперов. Поскольку стигма самоубийства (опирается на стереотипы, прошлый травматический

опыт, недостаток информации и знаний и т.д.) является фактором, который обычно сдерживает взаимодействие с человеком, имеющим суицидальные мысли или намерения, для незнающего человека является сдерживающим фактором при оказании важной помощи.

Далее рассмотрим основные предубеждения относительно суицида, встречающиеся в украинском обществе.

Обычно людей с мыслями о суициде воспринимают как трусов, эгоистических и слабых. Умирать в результате суицида нелегко, человек должен преодолеть глубинные страхи, которые являются частью долговременного развития людей, заботящихся о самих себе. С одной стороны, это говорит о том, что люди умирающие в результате суицида не являются слабыми и трусливыми, однако, их тяготит чрезвычайно сильная душевная боль и безысходность, они вынуждены рассматривать смерть как лучшую альтернативу в данной ситуации. Однако следует отметить, что суицид не связан с характером человека. Внешне активные люди, которым трудно просить о помощи у других людей, которые надеются всегда на собственную выносливость и силу, могут быть уязвимыми к суициду. У них может не хватать гибкости для того, чтобы справиться с болью и неблагоприятными ситуациями, которые при других обстоятельствах были бы успешно решены, ведь жизнь мимолетна и непредсказуема.

Люди, которые умирают в результате суицида, ставят собственную жизнь выше жизни других и пренебрегают отношениями с близкими людьми. С одной стороны, действительно суицид причиняет невыносимую боль близким и негативно влияет, по меньшей мере на десять человек из близкого окружения человека, совершившего суицид. Однако ошибочным является понимание того, что люди, которые умирают в результате суицида, не переживают за последствия их самоубийства по отношению к другим людям. К сожалению, чаще всего они страдают от рокового неправильного понимания, что жизнь каждого из окружающих станет лучше, когда они умрут.

Люди с серьезными психическими расстройствами могут умереть в результате суицида. Действительно, большинство людей, которые умирают от самоубийства, имеют психическое расстройство, однако самого психического расстройства недостаточно для совершения суицида. Большое количество людей с психическими расстройствами не убивают себя, и продолжает жить: получают медицинскую, психологическую, социальную помощь, находят выход, выздоравливают. На самом деле, многим умирающим в результате суицида не диагностировали психическое расстройство на момент смерти. К суициду обычно приводят другие проблемы, связанные с отношениями, употреблением химических веществ,

физическим здоровьем, стрессом, юридическими, экономическими или бытовыми проблемами.

Люди с суицидальными наклонностями всегда будут такими. Хотя суицидальные мысли могут возвращаться время от времени, но они не являются постоянными. Человек с суицидальными мыслями и даже суицидальными попытками может прожить долгую, успешную жизнь. Большинство людей, которые пребывают в суицидальном кризисе не убивают себя, они получают помощь, находят выход.

Суицид происходит без предупреждения. Большинству суицидов предшествуют «настораживающие» признаки, которые вовремя не заметили близкие и не обратили на них внимание. Кроме этого, обычно человек, находящийся в суицидальном кризисе, может демонстрировать такие признаки исключительно в ближнем окружении, при этом окружающие могут просто их не заметить или не понять.

Разговор о суициде приведет к его совершению. Пока не существует результатов исследований, свидетельствующих о том, что обсуждение информации о суициде повышает его риск. В то же время исследования говорят о том, что открытое и глубокое обсуждение суицида позволяет потенциально суицидальному человеку понять, что он не один, и что есть люди, которые могут выслушать, умеют это делать без осуждения, не давая советов, не игнорируя и не обесценивая состояние в котором он пребывает. Большинству людей становится легче на душе, когда они могут искренне говорить о собственных чувствах с другими, и только это значительно снижает риск совершения суицида.

Опровержение вышеизложенных и других распространенных мифов о суициде поможет людям посмотреть на суицид под другим углом – углом, где есть понимание и сочувствие к человеку, который переживает острую, невыносимую внутреннюю борьбу, находится под давлением и не имеет навыков копинга или системы поддержки.

Суицид является комплексным сочетанием факторов: биологических, психологических и социальных (прошлого опыта и актуального жизненного события), они могут взаимодействовать и способствовать формированию суицидального поведения. Гейткиперы могут определить первые признаки пограничного настроения по биологическому и психологическому факторам. Этого достаточно для того, чтобы вовремя прийти человеку на помощь и не допустить подключения третьего фактора – социального, который и включает механизм самоуничтожения.

К факторам риска суицида относят:

1. Предварительные попытки суицида.
2. Наличие психических расстройств, связанных со злоупотреблением

химическими веществами, например, во время лечения: депрессии, тревожности, биполярного расстройства, ПТСР и т.д. Отдельным фактором риска суицидальных мыслей является длительная депрессия, поскольку симптомы недостатка энергии, отсутствия получения удовольствия от жизни сочетаются с длительным ощущением безнадежности, которая чаще всего является поводом совершения суицида.

3. Проблемы в отношениях – конфликт с родителями и/или любимыми людьми.

4. Недавняя смерть члена семьи или близкого друга.

5. Утрата друга или члена семьи в результате суицида.

6. Постоянное пребывание под действием буллинга, мобинга.

7. Соматическое заболевание или недееспособность (инвалидность).

8. Проблемы с законом, трудности финансового либо экономического характера, поведенческие трудности (Лебедев, 2007).

К защитным факторам, которые могут обезопасить человека от совершения суицида, относят следующие: наличие связей с друзьями, семьей и обществом, сформированные ранее навыки решения проблем, преодоление кризисных ситуаций (копинг стратегии).

Важно понимать, что защитные факторы могут быть нивелированы человеком в остром суицидальном кризисе, поскольку он может быть настолько отягощен душевной болью, что его мышление становится туннельным и отсутствует возможность увидеть выход из сложившейся ситуации.

К маркерам суицидального поведения или «настораживающим» признакам того, что человек находится в суицидальном кризисе, обычно относят:

1. Цикл жизненных неудач.

2. Частые разговоры о смерти или желании умереть.

3. Фразы: «Всем будет лучше без меня», «Я хочу уснуть и не просыпаться» и т.д.

4. Самоповреждение.

5. Чувство безнадежности.

6. Терминальное поведение (завершение дел): когда человек занимается организацией личной документации, завершением дел, возвратом долгов, вещей, книг и т.д.

7. Размышления о смысле жизни.

8. Человек продумывает и готовит план самоубийства, изучает сайты о самоубийстве или же вступает в группы, которые популяризуют самоубийство.

9. Сбор, приобретение и хранение вещей, которые могут потребоваться

для самоубийства: таблеток, оружия и т.д.

10. Прощание с друзьями и семьей.

11. Избегание друзей, семьи, коллег, общества, любых социальных контактов: перестает ходить на работу, на учебу.

12. Изменение пищевого поведения: мало либо много ест.

13. Употребление алкоголя, наркотиков.

14. Резкие перепады настроения, агрессивное поведение **(Войтко, 2016)**.

Мы, как сознательные граждане, понимаем, что люди в остром суицидальном кризисе не способны увидеть выход из сложившейся ситуации, а эмоциональная боль настолько их тяготит, что суицид рассматривается как единственный выход, избавление от боли, и путь решения проблем, однако, все равно необходимо искать пути, чтобы уменьшить ту боль, которую они чувствуют, помогать восстановить продуктивную, полноценную жизнь.

Изучение опыта зарубежных и отечественных общественных организаций, занимающихся проблемой суицида и восстановлением психического здоровья, в частности, общественной организации «Ассоциация специалистов по разрешению конфликтов и социальной и психологической поддержки «Слова помогают» дало возможность выделить *алгоритм действий гейткипера с людьми, находящимися в суицидальном кризисе*. Данный алгоритм состоит из шести шагов. Шаг 1 – *Спрашивайте*. Шаг 2 – *Слушайте*. Шаг 3 – *Обеспечьте безопасность*. Шаг 4 – *Будьте рядом*. Шаг 5 – *Помогите установить связь (перенаправьте)*. Шаг 6 – *Отслеживайте*. Рассмотрим подробнее каждый шаг в представленном алгоритме действий гейткипера.

Шаг 1 – *Спрашивайте*. Важно задавать как прямые вопросы, так и вопросы: «Есть ли у Вас мысли о суициде»? Главное правило гейткипера – быть готовым услышать ответ «да» и не начать обесценивать ответ или же воспринимать его со страхом. Это очень важно, поскольку человек, находящийся в суицидальном кризисе настолько эмоционально переполнен, обессилен, что не способен адекватно эмоционально реагировать на боль, которая может быть вызвана собственной откровенностью. Поэтому, в случае утвердительного ответа о намерении совершить суицид необходимо быть готовым выслушать человека без порицания, с проявлением эмпатии и принятием его.

Шаг 2 – *Слушайте*. На этом этапе очень важно проявить внимательность и безоценочность восприятия, способность взять на себя активную роль в разговоре, при этом не доминировать, а создавать условия для того, чтобы говорил человек, который сейчас находится в суицидальном кризисе. Важно быть внимательными, фокусироваться на всем сообщении, на невербальных

вещах, просить об обратной связи. Использовать невербальные сигналы, такие как: зрительный контакт, касание рукой, кивание и т.д. Быть готовым слушать, даже если тяжело слышать, если это огорчает. Очень важный момент в беседе для человека, который согласился на сложный для себя разговор – умение гейткипера услышать человека и выделить из его разговора причины пребывания в таком эмоциональном состоянии, а также услышать, что есть другие, потенциальные причины, почему человек хочет продолжать жить. Важно показать, что вы рядом, и что вы именно тот, к кому можно обратиться, если будет необходимо. Человек в суицидальном кризисе также должен понять, что можно поговорить с кем-то еще другим, кто ему близок или позвонить на телефон доверия, своему врачу или консультанту.

Шаг 3 – *Обеспечьте безопасность*. Важно выяснить несколько моментов, как можно обеспечить немедленную безопасность человеку, который сообщил о своем намерении совершить самоубийство. Выяснить, было ли уже что-то сделано для того, чтобы лишить себя жизни до разговора с вами? Знает ли человек, который имеет мысли о суициде, каким образом он лишит себя жизни? Какие часовые рамки совершения его плана? Получение ответов на каждый из этих вопросов может свидетельствовать о неизбежности опасности и серьезности намерений человека. Чем больше действий и частей плана существует, тем выше риск и способность человека воплотить свой план в реальность. Если человек имеет непосредственный доступ к огнестрельному оружию и очень серьезно настроен на попытку совершения суицида, тогда могут потребоваться дополнительные шаги – звонок в органы государственной власти (правоохранительные органы) или вызов скорой помощи. Вместо плана суицида важно составить план безопасности, например: помочь убрать способы вероятного совершения суицида; не оставлять человека в одиночестве; проводить до места оказания помощи (при условии предварительного согласия), также это может быть устное соглашение о не нанесении себе вреда (своей жизни) сегодня и до того, как поговорите с ним на следующий день.

Шаг 4 – *Будьте рядом*. Это значит, что необходимо физически присутствовать или разговаривать по телефону или быть рядом любым другим способом, демонстрирующим поддержку. Важно быть включенным, слушать, помочь понять, что говорить о сложных чувствах – нормально и что вы рядом, чтобы выслушать и поддержать.

Шаг 5 – *Помогите установить связь (перенаправьте)*. Гейткиперу важно знать контакты других специалистов для того, чтобы перенаправить человека к нужному специалисту в данной ситуации и где, ему окажут профессиональную помощь. В тяжелом суицидальном кризисе помогут:

телефон скорой помощи и полиции, психиатрическая помощь и т.д. Когда суицидальная опасность неизбежна, то необходимо вместо человека обратиться на горячую линию поддержки (в Украине: <https://lifelineukraine.com/>, телефонная линия LifeLine Ukraine – 7333 круглосуточно 24/7). Горячая линия может выполнять функцию ресурса во время кризисных моментов и помогать гейткиперу, когда он не полностью уверен в том, что делать дальше с человеком в суицидальном кризисе.

Шаг 6 – *Отслеживайте*. После первичного контакта с человеком с суицидальными мыслями и после того, как состоялась связь с соответствующими учреждениями по оказанию дальнейшей поддержки, важным остается отслеживание его психоэмоционального состояния различными средствами: мессенджеры или звонки.

При обучении гейткиперов, важно уделять внимание формированию навыков заботы о себе, а не только искоренению стигм о суициде, знаниям о факторах риска суицида, маркерам суицидальных мыслей и поведения. Каждому гейткиперу важно установить личные границы относительно того, какую поддержку он может оказывать и как долго, если этого не сделать, то неизбежно наступит эмоциональное (профессиональное) выгорание. Чтобы этого не случилось, целесообразно просить других людей о поддержке (многие будут рады возможности стать полезными), рассмотреть возможность разговора с работодателем о том, что произошло и что может помочь вам, например, гибкий график работы; временно снизить планку обязанностей, требований и т.д. (Рибалка, 2007).

Также, важна забота об эмоциональной сфере гейткипера. В этом случае необходимо установить и четко понимать границы ответственности, так как гейткипер чувствует собственную ответственность за безопасность людей, за уход за ними, что может влиять на самого гейткипера и его ближайшее окружение. При этом важно понимать, что решение всех проблем человека в суицидальном кризисе не является его обязанностью, скорее внутренним, человеческим, искренним желанием помогать другим и научить их заботиться о себе.

Таким образом, суицид является важной социальной проблемой современного общества, но его можно предотвратить, если знакомить людей с информацией о суициде, о маркерах суицидального поведения и «настораживающих» признаках.

Гейткипер играет ключевую роль в профилактике и предотвращении суицида среди молодежи и населения, благодаря своим знаниям и умению внимательно наблюдать, распознать признаки, найти подход и перенаправить к специалисту.

Список использованной литературы:

1. Войтко, В. (2016). Характерні особливості суїциду та суїцидальної поведінки : навчально-методичний посібник. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 44 с.
2. Лебедєв, Д. В., Назаров, О. О., Тімченко, О. В., Христенко, В. Є., Шевченко, І. О. (2007). Психологія суїцидальної поведінки : посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків, 129 с.
3. Рибалка, В. В. (2007). Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій в учнівській молоді : Методичні рекомендації. Київ : ІПППО АПН України, КФ ВМУРОЛ «Україна», ПП Щербатих О. В. 68 с.

GATEKEEPERS AS AN IMPORTANT COMPONENT OF SUICIDE PREVENTION IN UKRAINE

**Petukhova Irina
Zaushnikova Maryna**

Abstract

The relevance of this article is due to the fact that suicide remains one of the leading causes of death at a young age. Suicide is not only a medical or psychological problem, it is a problem of modern society. The causes of such a complex phenomenon as suicide include social, economic, psychological and social risk factors. Suicide prevention is an important task, the implementation of which is possible with the effective interaction of different sections of society and the dissemination of the necessary information.

Improving mental health literacy, training gatekeepers, and developing skills to better recognize and support vulnerable people is an important part of suicide prevention.

Gatekeeper training for suicide prevention is teaching non-professionals and professional gatekeepers about the warning signs of a suicide crisis and how to respond, debunking the myths and stigmas about suicide. There are many negative prejudices, stigmas and myths about suicide in our society. Overcoming such prejudices, stigmas and myths is an important part of training gatekeepers. The gatekeeper must recognize and refer a person with signs of a suicidal crisis to other people or professionals (parents, friends, neighbors, psychologists, police officers, etc.). The gatekeeper performs actions according to the algorithm, which consists of 6 steps: 1 – ask, 2 – listen, 3 – provide security, 4 – be there, 5 – help establish communication (redirect), 6 – track. It is also important for gatekeepers to take care of themselves and their emotional state in order to continue to successfully perform their tasks.

Key words: suicide, gatekeeper, markers, characteristics, factors, algorithm.

