

Пандемия COVID-19 и проблема суицидального поведения

Начиная с 2003 года, 10 сентября по всей планете отмечается Всемирный день предотвращения самоубийств. По замыслу представителей Международной ассоциации по предотвращению самоубийств, эта дата призвана привлечь внимание властей и общественности к проблеме суицида. В этом году проблема суицидального поведения активно обсуждается в связи с пандемией коронавирусной инфекции.

По данным ВОЗ, на сегодняшний день количество летальных случаев новой коронавирусной инфекции составило более 890 000 человек. Проблема COVID-19 находится в центре внимания правительств и служб здравоохранения большинства стран и получает большую информационную поддержку. В то же время, к сожалению, проблемам психического здоровья и профилактики суицидов все еще уделяется недостаточное внимание. Между тем, в мире каждый год 800 000 человек заканчивают жизнь самоубийством.

По мнению специалистов, пандемия внесет свой вклад в цифры суицидов. **Каковы причины повышения риска суицидов?**

Во-первых, это сама ситуация коронавирусной инфекции, которая помимо угрозы здоровью несет в себе проблемы социальной изоляции. Эта чрезвычайная ситуация подрывает базовые убеждения человека в предсказуемости мира, в собственной неуязвимости (ведь большинство людей привыкли считать, что неприятные вещи происходят с другими), разрушает иллюзию контроля над обстоятельствами.

Во-вторых, это экономический кризис. Отмечено, что экономическая рецессия влияет на уровень суицидов. Причем важна не столько сама безработица как следствие кризиса, сколько страх потерять работу, неуверенность в завтрашнем дне, прогнозирование, что дальше будет плохо.

В-третьих, это неопределенность, которую можно рассматривать как основную характеристику современной жизненной ситуации.

К другим факторам, влияющим на суицидальное поведение и обострившимся во время пандемии, специалисты относят следующие:

- *Алкоголь* – один из основных факторов риска суицидального поведения, в том числе аффективных суицидальных попыток. Алкоголь не помогает справиться со стрессом, потому что сама стрессовая ситуация никуда не исчезает. Употребление алкоголя и в нормальные времена влияет на рост уровня насилия в семье, конфликтов, а режим самоизоляции в условиях пандемии может приводить к семейным катастрофам. Это тоже способствует росту суицидов, так как одна из основных причин суицидального поведения – личные конфликты.
- *Определенные черты личности* (нейротизм, склонность аффективно реагировать на проблемы, тревожность, избегающее поведение, склонность к переоценке угрозы,

непереносимость неопределенности, ипохондричность, перфекционизм) в сочетании с социальной изоляцией, дистанцированием, чувством одиночества, насилием в семье, злоупотреблением алкоголем, хроническим стрессом могут также привести к суицидальным актам.

Пандемия с ее высокой неопределенностью, социальной изоляцией, финансовыми тяготами принесла с собой **новые уязвимые группы населения**. Ряд исследователей указывают, что среди переболевших COVID-19 (особенно среди тех, кто перенес болезнь в тяжелой форме) имеются выраженные неврологические осложнения после болезни, развивается посттравматическое стрессовое расстройство. Таким образом, сами пациенты с коронавирусной инфекцией становятся группой повышенного риска в отношении совершения суицида.

К уязвимым группам населения, по словам специалистов, также относятся:

- лица с существовавшими до пандемии психическими расстройствами,
- лица с так называемой «высокой уязвимостью и низкой жизнестойкостью», которые склонны реагировать в ситуации стресса суицидальным поведением,
- лица, потерявшие из-за новой коронавирусной инфекции родных и близких,
- лица, проживающие на территории с высокой заболеваемостью COVID-19,
- пациенты с пограничным расстройством личности, депрессивными нарушениями, биполярным расстройством, лица, уже совершившие суицидную попытку или имеющие отягощенный завершенными суицидами анамнез.

Специалисты, занимающиеся проблемами суицидального поведения, в частности, сотрудники Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и неврологии им. В.М.Бехтерева, сходятся во мнении, что *программы, которые направлены на предотвращение суицидального поведения, несомненно должны начинаться в школе (и педагоги, и родители должны быть подготовлены к этим проблемам)* и планомерно охватывать другие возрастные слои населения.

Представления о том, что профилактикой суицида необходимо заниматься с детьми и подростками, подтверждаются результатами исследования «Национального медицинского исследовательского центра здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации, которое было посвящено самочувствию детей и подростков, обучающихся дистанционно в условиях пандемии COVID-19.

Исследование проводилось с конца апреля по конец мая 2020 года в форме онлайн-опроса. В нем приняли участие почти 30 тыс. школьников из 79 регионов России. Ученики 5–11 классов отвечали на вопросы о физической активности, использовании гаджетов в условиях дистанционного обучения, отмечали свое психоэмоциональное состояние.

По результатам исследования, стресс на фоне пандемии и жизнь в условиях самоизоляции и дистанционного обучения отразились на психическом состоянии большинства школьников. У 83,8% обучающихся исследователи из НМИЦ здоровья детей отметили неблагоприятные психические реакции пограничного уровня: депрессивные состояния — предположительно у 42,2%, астенические состояния — у 41,6%.

Помимо депрессивных и астенических проявлений авторы исследования предполагают более чем у трети (37,2%) обсессивно-фобические состояния, у 26,8% — синдром головных болей, у каждого второго учащегося (55,8%) — нарушения сна, 13,1% испытывали подавленность, а для 44,2% была характерна неоднократная смена настроения в течение дня.

Нельзя не согласиться с авторами исследования в том, что полученные данные говорят о необходимости массовой психологической поддержки детей и подростков.

Профилактические программы должны быть комплексными, начиная с создания инклюзивной среды, где каждый может найти себе место, пропаганды здорового образа жизни, обеспечения доступа к психотерапевтической помощи, и заканчивая разработкой адресных программ, ориентированных на уязвимые группы населения.

В решении проблемы суицидов должны участвовать психотерапевты, психиатры, психологи, правоохранительные органы, социальные структуры.

Говоря о необходимых профилактических мерах в ходе вебинара «Вместе в будущее», посвященного Всемирному дню предотвращения самоубийств, Анна Владимировна Васильева, доктор медицинских наук, главный научный сотрудник отделения лечения пограничных психических расстройств и психотерапии, руководитель международного отдела ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева» Минздрава России, профессор кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии СЗГМУ им. И.И. Мечникова, отметила то, что может сделать каждый человек: *«Прежде всего (об этом говорит и Международная ассоциация по превенции суицидов), важно не бояться обратиться к человеку, если у нас есть подозрения, что с ним что-то не так. Это бывает трудно, потому что мы не можем найти подходящих слов, но часто само обращение может уберечь человека от непоправимого»*.

Специалисты отмечают, не всегда можно увидеть, что с человеком что-то не так и он задумывается о суициде. Иногда человек замыкается в себе, отстраняется, находится в подавленном настроении, читает в интернете о способах ухода из жизни или бросает фразы, что смысла дальше жить нет. *Теплый поддерживающий разговор, просто вопрос: «Ты в порядке?», замечание: «Меня беспокоит твой грустный взгляд» – это, по словам многих людей, совершивших попытку суицида, было тем, в чем они нуждались в момент отчаяния. Здесь нет правильных слов, и скорее речь идет просто об эмоциональном*

присутствии. Как писала Туве Янссон: «Иногда всё, что нужно сделать, чтобы успокоить кого-то – это напомнить ему, что вы рядом».

Если же человек признался, что думает о суициде, следует уговорить его обратиться за помощью к специалисту. Если это близкий человек, возможно, поехать вместе с ним или хотя бы получить онлайн-консультацию.

В трудной жизненной ситуации вам готовы помочь специалисты ЦМСС Красносельского района.

По будним дням с 10.00 до 16.00 вы можете связаться с нами по телефону: +7-951-651-94-24. Подать заявку на онлайн-консультацию вы можете, написав личное сообщение в нашем официальном аккаунте в социальной сети ВКонтакте: <https://vk.com/krocpmsskr>. Также вы можете связаться с нами через наши официальные аккаунты:

<https://vk.com/krocpmsskr> — официальный аккаунт ВКонтакте
<https://vk.com/club112135099> — аккаунт ТППМК Красносельского района
<https://vk.com/club193892826> -клуб для родителей.

Материал подготовила Т.М. Афанасьева, методист, педагог-психолог
ЦПМСС Красносельского района

Источник: «Психологическая газета» <https://psy.su/feed/8541/>,
<https://psy.su/feed/8497/>