Опубликовано: 04.02.2010

Я остаюсь

Природа суицида



Одни самоубийство называют парадоксом, ведь нет ничего противоречивее в жизни, чем добровольный из нее уход, и нет ничего в жизни естественнее, чем смерть. Другие причисляют к антропологическим явлениям: мол, ни одно животное, даже скорпион, вонзающий в себя ядовитое жало, не обрекает себя на гибель осознанно, подобно человеку. Третьи называют единственной серьезной философской проблемой. «Все остальное — имеет ли мир три измерения, руководствуется ли разум девятью или двенадцатью категориями — второстепенно», — утверждал еще Альбер Камю. Мы поначалу не хотели вдаваться в эти отвлеченные споры, но без них, как выяснилось, непросто найти ответ на, казалось бы, прямой вопрос: почему из года в год наша страна в тройке мировых «лидеров» по уровню суицидов? Многие «почему» здесь вообще пока не имеют объяснения, подтвердили собравшиеся в конференц–зале «СБ» эксперты: директор РНПЦ психического здоровья доктор медицинских наук Сергей ИГУМНОВ, доцент кафедры психиатрии и наркологии БелМАПО, кандидат медицинских наук Евгений ЛАСЫЙ, психотерапевт реабилитационного центра «Элеос» Игорь КОРОЛЕВ, заместитель начальника управления охраны правопорядка и профилактики ГУВД Мингорисполкома Игорь ПАШКОВ и иерей Андрей МАЛАХОВСКИЙ, клирик Свято–Елисаветинского монастыря.



Е.Ласый: Сразу скажу: у нас четко обозначилась тенденция к снижению уровня суицидов — в сравнении с «пиковым» 1996 годом (более 35 случаев на 100 тысяч населения) в последние годы эта цифра установилась на отметке 27,5. Такая же тенденция наблюдается и в других странах постсоветского пространства: Литве, России, Украине и др., которые попеременно лидировали в этой печальной статистике. Например, в 2006 году в «лидеры» вышла Беларусь, опередив Литву, Россию, Казахстан. Потом Литва вернулась на привычное первое место, которое и занимает до сих пор.

«СБ»: Почему — «привычное»?

Е.Ласый: Проще объяснить, почему после распада СССР уровень суицидов практически во всех бывших республиках резко пошел в рост. Тут все ясно: еще в XIX веке французские социологи доказали, что на этот процесс самым непосредственным образом влияют политическая и экономическая нестабильность, кризисы, войны. Когда обстановка стала стабилизироваться, соответственно начала падать и статистика. А вот почему именно здесь Литва лидирует, даже сами литовцы, мне кажется, точно не знают. Можно искать причину в этнических и религиозных особенностях. Допустим, установлено, что уровень суицидов традиционно выше у угро–финнов, у населения островных государств. У католиков эта проблема стоит менее остро, чем у протестантов или православных, у буддистов — острее, чем у христиан, а у атеистов — острее, чем у кого бы то ни было. Но статистика дает нам лишь голые цифры, которые сложно объяснить.



отец Андрей: Может быть, дело в том, что католические страны в отличие от православных или позже попали под влияние атеизма, или не попали вообще? И потому уровень духовности в этих странах сохранился на более высоком уровне? Ведь в странах бывшего СССР выросло не одно поколение, которое не соприкасалось ни с верой, ни с молитвой, ни с Таинством Исповеди, ни с Таинством Причастия. Думаю, если взять ситуацию на территории бывшей Западной Белоруссии, которая позднее других регионов вошла в состав Советского Союза, то число самоубийств там окажется меньшим, чем в целом на востоке.

Е.Ласый: Уточню для вас: самый высокий уровень суицидов в Витебской области (часть районов — б. Западная Белоруссия. — Прим. ред.), а в Гродненской — средний.

«СБ»: Но Литва–то уж такая «католическая страна»!..

отец Андрей: Десятилетия выхолащивания веры не могли пройти бесследно. Да, возможно, церковь и сейчас в вопросах правильного воспитания человека недорабатывает. Но тому есть объективные причины. Многие из нас, священников молодого поколения, тоже воспитывались в семьях неверующих. И потому, может быть, в нас сила духовная не такая, какой она должна была быть... Недавно я побывал в одном из детских приемников–распределителей. Из 12 находившихся там детей только один признался, что вместе с бабушкой посещал церковь. Остальные в 12 — 15 лет не имеют никакого представления о Боге! А вы бы видели их руки, их вены — почти у всех в шрамах, то есть они уже пытались свести счеты с жизнью. Только это нигде не зарегистрировано.

И.Королев: Есть три формы видения мира: когда высшей ценностью признается или Бог, или общество, или сам человек. Человек верующий осознает себя целостным в единстве с Богом. Атеист тоже может найти некое подобие целостности, теша себя иллюзиями лучшего будущего. Это своего рода модель зависимости. Точно так же алкоголик находит утешение в опьянении — он получает радость искусственно, химическим путем, как бы авансом берет ее у своего здоровья. Конечно, надо уважать любую позицию. Но мое личное мнение: только теоцентрическая модель, когда Бог для человека — высшая ценность, позволяет ощущать себя целостным. Остальные модели — опора достаточно шаткая. За сто лет мировоззрение в нашем обществе трижды менялось. О какой духовной устойчивости может идти речь?

С.Игумнов: В свое время философ Николай Бердяев предсказывал, что с распространением атеизма начнется рост самоубийств. Так оно и случилось. Если в 1897 году Российская империя была на одном из последних мест по суицидам среди европейских стран — всего 3 случая на 100 тысяч населения, то к 1926 году этот показатель вырос вдвое. Затем достоверных статистических данных практически не было. Только в 80–е годы общество оглянулось назад

и ужаснулось: количество самоубийств за период с 1897 года выросло в 10 раз. То есть в масштабе Советского Союза в год фиксировалось 80 тысяч суицидов! Для сравнения: за 10 лет афганской войны страна потеряла убитыми около 15 тысяч солдат и офицеров... Вот тогда–то и стали проводиться серьезные социологические исследования этой проблемы.





Е.Ласый: Думаю, в наше время проблема стала еще более актуальной. С одной стороны, потому что все–таки сейчас общество более гуманно, чем, допустим, сто — двести лет назад. Ценность человеческой жизни в последние десятилетия в мире намного возросла, и на факты подобного рода стали гораздо больше обращать внимание. С другой стороны, никуда не деться от прогноза экспертов ВОЗ: до 2020 года количество самоубийств в мире будет расти — и общее количество, и уровень в разных странах. Причем, заметьте, на последний шаг решаются чаще всего (в Беларуси это 75 процентов от всех случаев суицида) люди трудоспособного возраста. Тем важнее понять этот феномен, ведь, кроме того что речь в каждой конкретной ситуации идет о личной трагедии, это еще и потери для государства, которое затратило на обучение человека немало средств и рассчитывало получить отдачу.

С.Игумнов: Все страны, окружающие Беларусь, испытывали и испытывают те же трудности. Посмотрите на Россию. Если в 1990 — 1991 годах уровень суицидов составлял 26 случаев, то с распадом Союза он достиг отметки в 31, а к 1995 году своего максимума — 42 случая на 100 тысяч населения. Затем наметилось небольшое снижение. И тут грянул дефолт. Кривая сразу же подскочила к 39,3. Согласно концепции члена–корреспондента РАН Юрия Александровского это так называемое социально–стрессовое расстройство: когда некий глобальный отрицательный фактор действует одновременно на большое сообщество людей, одной из реакций на него может быть рост самоубийств.

«СБ»: К сожалению, бытует стереотип: самоубийства — удел психически больных. Но ведь статистика этого не подтверждает!

Е.Ласый: Если проанализировать, сколько из этих людей состояли на учете у психиатров, то окажется, что мизер — порядка 6 — 8 процентов. И все же если провести ретроспективный анализ каждого случая, то окажется, что многие страдали различными формами депрессии. И никогда не обращались к врачу или психологу по этому поводу! Даже близкие пребывали в неведении. То есть расстройство казалось нетяжелым...

«СБ»: Винить во всем неблагополучные семьи — тоже большое упрощение?

И.Пашков: Мне по роду службы часто приходится сталкиваться с суицидами, в том числе незавершенными, среди несовершеннолетних. И мы тоже пытаемся найти объяснение. Вот смотрите. За 9 месяцев прошлого года только по Минску зарегистрировано 70 суицидальных попыток. 46 раз пытались свести счеты с жизнью девочки, мальчики — практически вдвое реже. Как правило, пьют лекарства, режут вены на запястьях. Но общая картина не такая, как ее обычно представляют себе в народе. Далеко не все дети были из неблагополучных семей, наоборот, большинство жили в достатке, родители не пили, не скандалили. А контакта с ребенком не было! Несчастная любовь? Да, есть такие случаи. Но их с каждым годом все меньше. В основном ребенок таким поступком хочет что–то доказать окружающим, не имея других возможностей привлечь к себе внимание. Но где–то в глубине души, как мне кажется, он думает, что это понарошку, что его спасут...

«СБ»: ...Этакий шантаж.

И.Пашков: Да, элемент шантажа присутствует. Кстати, склонность совершить такой шаг очень сложно выявить. В этом я абсолютно согласен с Евгением Валерьевичем. Из 70 попыток суицидов только 18 совершили подростки, стоящие на учете в психоневрологическом диспансере. Думаю, надо начинать профилактическую работу в школе, школьным психологам... Вы знаете, я в последнее время сам все больше думаю: что происходит? Читаю сводки. Старушка 1932 года рождения выбросилась из окна, старик 1930 г.р. повесился... В основном печальную статистику формируют одинокие люди.

И.Королев: Проблема одиночества пожилых — общемировая. Кто такие старики, родившиеся в 30–х годах прошлого века? Это поколение, как и следующее за ним, было воспитано на революционных ценностях, в эпоху, когда кумиром считался молодой человек с достаточно незрелым характером и заоблачными целями как смыслом жизни. «Перерастая» своих героев, взрослея, старея, люди в результате теряли и эти цели, и смысл, и понимание ценности самой жизни. С точки зрения медицины так появлялась предрасположенность к психическому расстройству — к депрессии, например, к каким–то импульсивным поступкам.

«СБ»: Но хотя бы вина алкоголя в всплеске суицидов точно доказана?

С.Игумнов: Сам за себя говорит факт: в более чем 60 процентах случаев в крови самоубийц обнаруживается повышенное содержание алкоголя. Это не значит, что все они — алкоголики. Нет. Это доказывает лишь то, что алкоголь — депрессант центральной нервной системы, что он не только не помогает выйти из жизненного кризиса, но и усугубляет ситуацию, является импульсом для последнего шага.

Е.Ласый: Есть такая закономерность. Во Франции, Испании и других южных странах пьют в основном вино. Причем в количествах не меньших, чем, допустим, в Скандинавских странах, где предпочитают напитки покрепче. Тем не менее в южных странах уровень суицидов значительно ниже. А вот большое количество выпитого крепкого алкоголя за короткий промежуток времени — действительно фактор риска. Я проанализировал около 100 суицидов по предсмертным запискам: в каждом втором налицо злоупотребление алкоголем. В большинстве случаев это люди без высшего образования, проживающие в сельской местности. Самое показательное, что пусковым механизмом к последнему шагу был «партнерский» конфликт: либо с супругой,

либо с бывшей женой, либо с сожительницей. И как правило, на фоне возлияний. Собственно, и сам конфликт произошел на этой же почве... Когда объясняешь, что зависимость от алкоголя повышает суицидальный риск, в ответ нередко слышишь: «Ну туда им и дорога!» Во–первых, это не по–христиански. А во–вторых, ни от чего зарекаться нельзя. Тем более что сегодня процветает так называемый вечерний алкоголизм в том числе и у людей с достаточно высоким социальным статусом. Пришел уставший с работы, привычно стаканчик–другой опрокинул и только потом пошел ужинать... С другой стороны, есть и такое понятие, как «балансовые суициды»: когда человек долго приходит к такой мысли или когда у него есть некий повод свести счеты с жизнью. Одиночество, немощь, неизлечимая болезнь...

С.Игумнов: Исследования двух групп тяжелых онкологических больных показали, что у одних возникают стойкие суицидальные настроения, а у других — никогда. И здесь решающим фактором оказалась степень социальной поддержки больного. У тех, кто чувствовал заботу родных и близких, как правило, не было черных мыслей.

«СБ»: Почему в группе риска мужчины в период «кризиса среднего возраста»?

Е.Ласый: В принципе, чем старше человек, тем выше риск. Среди мужчин, по данным белорусских исследований, зона риска — 50 — 59 лет и уровень суицидов среди них значительно выше, чем у женщин. Почему именно мужчины? Да потому что кризис в обществе больше всего бьет именно по ним. Они уязвимее: несут большую ответственность за семью, в том числе материальную, их с детства учат сдерживать в себе эмоции, не плакать от боли, не делиться проблемами. «Ты же не кисейная барышня!» При том, что у наших женщин депрессии возникают чаще, суицидов среди них в 6 раз меньше, чем среди мужчин. Плюс алкоголь, которым мужчины традиционно заглушают депрессию. Когда в начале перестройки было введено нечто вроде «сухого закона», уровень мужских самоубийств в Советском Союзе сразу упал чуть ли не на 40 процентов. Это о чем–то говорит!

«СБ»: А почему в деревнях настолько сложная ситуация?

С.Игумнов: Это, видимо, специфика менталитета восточных славян. Первые суицидологи, в частности, Эмиль Дюркгейм, полагали, что в городах, тем более в мегаполисах, склонность к самоубийству выше из–за большей разобщенности людей. Но сегодня, например, в Минской области уровень суицидов в три раза (!) больше, чем в самом Минске. Возможно, это связано со старением сельского населения, с оттоком в города наиболее активной части жителей. Возможно, с более выраженной — и это не секрет — алкоголизацией на селе. А возможно, и с тем, что разобщенность у сельчан сегодня еще выше, чем в городе. Согласитесь, современная деревня — это далеко не та сплоченная сельская община XVIII — XIX веков, которую описывали этнографы, которой восхищались народовольцы.

И.Королев: Самое главное — воспитание семьи. Ведь и старики, и дети независимо от места проживания сталкиваются с одной и той же проблемой — одиночеством. Среднее поколение, ядро семьи, потеряло к ним интерес. Нет либо времени, либо сил. А ведь самоубийство в семье умножает суицидальный риск в роду в будущем!

отец Андрей: По–моему, это как предрасположенность к инсульту или инфаркту — предрасположенность низко ценить свою жизнь. Поэтому проблема самоубийств не должна стоять узко, решить ее можно только в комплексе проблем социального оздоровления общества. Разговаривал я как–то с одной бабушкой. В доме видимых проблем нет: все чистенько, старушка накормлена, ухожена. А ей, оказывается, просто доброго слова от дочери не хватает! Нет у нее опоры в Боге, нет понимания того, что со смертью ничего не кончается, что есть жизнь будущая.

Е.Ласый: Один психоаналитик сказал, что не бывает суицида, если хоть кто–то не желает, даже бессознательно, смерти этого человека. Жизнь это, к сожалению, подтверждает... И потом, нужно осторожнее, на мой взгляд, говорить о генетике. Да, исследования показали, что есть определенный риск в наследовании суицидального поведения. Да, такое возможно. Но ведь далеко не всегда! У нашего народа и так слишком много различных страхов–мифов и на сознательном, и на бессознательном уровнях. Прочтет кто–нибудь, что суицидальное поведение предопределяется генетически, — воспримет буквально и слишком близко к сердцу. И тут уже возникает опасность самовнушения.

С.Игумнов: Классик суицидологии Эдвин Шнейдман говорил, что самоубийца помещает свой психологический портрет в шкафу у близких. Иными словами, помимо влияния генетики, можно наследовать модель поведения. Классический пример — Эрнест Хемингуэй, который застрелился из ружья, как это сделал его отец в том же возрасте.

И.Пашков: Все, что связано с этим феноменом, мы далеко еще не познали. И, наверное, суицид — самый тяжкий грех. Тебе дано величайшее право жить, что–то сделать, а ты накладываешь на себя руки. Это невозможно ничем оправдать. И понять. Это противоестественно.

отец Андрей: Нет греха, который бы Господь не простил. Но грех самоубийства самый страшный потому, что человек лишает сам себя возможности раскаяться. Он поднял руку против самого большого дара Божьего — дара жизни. Это в чем–то даже вызов Ему.

«СБ»: Что же делать в такой непростой и, как вы говорите, труднообъяснимой ситуации? Нужна ли нам государственная программа профилактики суицидов? Если да, то какие бы пункты вы в нее включили?

С.Игумнов: Я считаю, нужна. Страны, где столкнулись с ростом суицидов, как, например, Скандинавские, вырабатывали план действий. В Дании одно время уровень достигал 48 суицидов на 100 тысяч населения, стоило принять программу — ситуация стала выправляться. Но осязаемые результаты они

получили только через 10 — 15 лет! А иначе и быть не может. Основное условие действенности подобной программы — ее долговременный характер. Ведь, кроме всего прочего, суицидальное поведение — вещь довольно–таки инертная.

Е.Ласый: На уровень суицидов влияет ряд факторов, которые не всегда известны и которые влияют на человека, помимо его воли и сознания. Макросоциальные, например. Особенность проблемы в том, что здесь невозможно ничего предугадать, пока человек не придет за помощью или не совершит попытки. А чтобы к врачам обращаться вовремя, надо уметь оценивать собственное состояние, знать, куда пойти или куда позвонить. И не стесняться это делать! Здесь очень важную роль могут сыграть СМИ. Прежде всего популяризируя психотерапию, службу психологической помощи. Проводя своеобразный ликбез, что такое конфликт и что такое депрессия. И ни в коем случае нельзя ситуацию усугублять: не создавать образ героя из самоубийцы, не романтизировать его уход.

И.Пашков: В Минске уже первый шаг в этом направлении сделан. Есть 9 социальных приютов для несовершеннолетних в каждом районе. Это своего рода убежище для детей, у которых очень сложные психологические проблемы, которые чувствуют себя никому не нужными. Такие же настроения посещают и взрослых. Особенно пожилых. Вот для них, увы, ничего подобного пока не предусмотрено.

Е.Ласый: За рубежом такие клубы, благотворительные центры работают при негосударственных организациях, религиозных общинах. А помощь чаще всего оказывают не психиатры, а психологи или просто социальные работники. Это и для нас, на мой взгляд, был бы самый оптимальный вариант.

И.Королев: Беда нынешних бабушек в том, что у них нет мировоззренческой опоры, нет понимания, что сама их жизнь — это благословение внукам, правнукам. А если нет внуков? Если вообще нет детей? Если дети ушли раньше? Тогда намного тяжелее. Тогда не знают, зачем жить, и очень часто возникает депрессия. Или представьте ситуацию: умирает у старика жена. Стратегия у него одна. Рюмку выпить и «Роллтоном» закусить. С соседом поплакать. Постепенно идет изоляция. Дочь приедет раз в неделю, а он уже три дня не ел, а то и воды не пил. Фактически то же самоубийство, только медленное, без веревки. Причем отследить душевное состояние такого вот отдельно взятого старика на данный момент просто нереально. Условий, возможностей нет. Для этого нужно запускать специальную программу. А не уповать, что доктор назначит антидепрессанты. Лекарства могут только облегчить протекание депрессии, создать предпосылки для решения экзистенциальной части проблемы, но не решат саму проблему, не исцелят!

Е.Ласый: Среди многих других обязательных мер я бы включил и пункт о том, чтобы всех врачей независимо от специальности обучали, как общаться с такими пациентами, как выявлять депрессию, определять суицидальный риск. А вообще, это должна быть межведомственная программа, потому что суициды — это проблема не психиатрии и в значительной мере не здравоохранения. Вот, например, в Германии сегодня озабочены распространением в интернете информации, пропагандирующей прямо или косвенно суициды и вообще аутоагрессию. Есть целые сайты, в которых предлагается на выбор, скажем, сто способов самоубийств, причем в деталях, с пояснениями, как меньше мучиться. Там думают принять законы о запрещении такой пропаганды. Я бы ввел еще какую–то унифицированную, обязательную для заполнения форму в милицейских протоколах, касающихся самоубийств. Нам не всегда хватает информации для анализа. В отличие от Англии, Индии, США у нас нет серьезных исследований этой проблемы. Но понять, почему мы идем в этой статистике в числе мировых лидеров, можно, только изучая свой опыт. Почему, к примеру, в конкретных районах Витебской области из года в год происходит больше всего суицидов?

И.Королев: В этой программе должно быть особое место уделено семье, основе общества, нашему будущему и нашему прошлому. Там воспитываются дети, там заботятся о стариках. Знаете ли вы, что в большинстве развитых стран при каждом доме есть игровая площадка для пенсионеров? Клубы для пожилых — по интересам, по болезням, группы взаимопомощи для тех, кому за 70, за 80? Это ведь не требует больших финансов.

И.Пашков: А приучаем ли мы детей жить в семье? В школе программ тьма, самых разных. Второстепенных нет, потому что все оценки идут в аттестат. После уроков и домашних заданий дети ложатся спать измученными. Мы в семье их мало видим. Так как же мы можем их научить семейным ценностям? Тому, что надо уважать друг друга? Понимать, что приводит к конфликтам, разводам, пьянству, самоубийству? Дети, получается, создавая семью, знают только о своих правах и ничего об обязанностях. Я считаю, в школе нужно возродить такой предмет, как «Этика и психология семейной жизни».

отец Андрей: Учат у нас не как нужно жить, а что надо знать. Насколько мне известно, в России постепенно приходят к изучению Закона Божьего. Конечно, это не решит всех проблем. Более того, возникнут новые. Есть вопрос, как к этому отнесется учительско–преподавательский состав, насколько учитель сделает такой предмет интересным для детей. Если его вести так, как сегодня преподают физику и математику, то ничего хорошего из этого не выйдет! Наоборот, только оттолкнет часть ребят... Врачи правильно говорят, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Так и здесь: проблема суицидов — это следствие неправильного образа жизни. А бороться с ним надо со школы, чтобы успеть заложить духовность. Потом поздно будет.

«СБ»: В школах сейчас изучают основы религиоведения. Что касается Закона Божьего, то в Российской империи до 1917 года он был обязательным во всех школах — и что?.. Сложный вопрос. А может, нам просто не хватает семейных психоаналитиков?

С.Игумнов: По количеству психологов и психотерапевтов мы намного уступаем развитым странам и Европы, и Америки, и Азии. Только в одной Вене таких специалистов в разы больше, чем во всей Беларуси! Образовавшийся вакуум заполняют, как правило, разного рода шарлатаны: гадалки, целители и так далее, которые часто своими дилетантскими советами, наоборот, подталкивают человека к непоправимому. Да, нам нужно повышать психологическую культуру людей. Но автоматически перенимать то, что делается или уже сделано в других странах, тоже нельзя. У разных народов разная ментальность, различаются в чем–то и ценности. То, что действует там, не обязательно даст эффект у нас. Мы должны выбрать все лучшее, что есть в этом плане. И, конечно, коллеги, мы должны действовать.

Заметили ошибку? Пожалуйста, выделите её и нажмите Ctrl+Enter

Людмила ГАБАСОВА



Иван КИРИЛЕНКО

Александр СТАДУБ

sparrow.

Что творится с Куклачевым после инфаркта: вся правда

URA.NEWS

Что они вытворяют? Дорожники рушат все на своем пути

PROASTRAKHAN.RU

Борщ теперь только для богачей! Что стало с ценами

ASTRAKHAN.SU

Шок! В московском офисе нашли украинский беспилотник

AMIC.RU

Родные не на места! Он пр без следа

DON24.RU