

## **Суицидальное поведение.**

### **Приемы предупреждения.**

Пойти на самоубийство, когда у тебя за плечами 15-16 лет? Когда жизнь только-только начинается? Это невыносимо... Почему же подростки, молодежь видят в самоубийстве единственный выход из затруднительного положения? Давайте задумаемся над этим фактом.

### **Суицид, что это такое? Что делать?**

Общей целью суицида является **нахождение решения.**

Общим стимулом к совершению суицида является **невыносимая психическая (душевная) боль.**

Общим стрессором при суициде являются **фрустрированные психологические потребности.**

Общей суицидальной эмоцией является **беспомощность/безнадежность.**

Общим состоянием психики при суициде является **сужение восприятия реальности.**

Общим действием при суициде является **бегство.**

Общим коммуникативным действием при суициде является **сообщение о своем намерении.**

Общей закономерностью является **соответствие суицидального поведения общему стилю поведения.**

### **Основные мотивы суицидального поведения**

Они предельно экстремальные, тревожные, настораживающие, требующие пристального внимания.

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви, неразделенное чувство и ревность.

- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание и/или неумение извиниться.
- Любовные неудачи, сексуальные проблемы, беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации
- Сочувствие или подражание друзьям, кумирам (героям книг или фильмов).

### **Признаки замышляемого суицида**

- Разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.
- Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении (особенно родителей и друзей); максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.
- Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности.
- Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение; тяжелое заболевание и т.д.

### **ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ**

#### **суицидального поведения**

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных

признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

### **Словесные признаки**

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### **Поведенческие признаки**

Подросток может:

- раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
- демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
  - в еде - есть слишком мало или слишком много;
  - во сне - спать слишком мало или слишком много;
  - во внешнем виде - стать неряшливым;
  - в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
  - замкнуться от семьи и друзей;
  - быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
- проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

### **Ситуационные признаки**

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

- - социально изолирован, чувствует себя отверженным;
- - живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм; личная или семейная проблема);
- - ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
- - предпринимал раньше попытки самоубийства;
- - имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- - перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- - слишком критически относится к себе.

*Для подростков склонных к самоубийству характерны высокая внушаемость и стремление к подражанию. Поэтому, когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других, предрасположенных к этому подростков. Иногда небольшие группы ребят даже объединялись с целью создания некой субкультуры самоубийств («эпидемии самоубийств среди подростков»).*

**Педагогам и родителям следует знать, чем характеризуется предсуицидальное поведение и в чем его причины.**

**Риск суицидального поведения увеличивается в случае:**

- Наличия предыдущей (незаконченной) попытки суицида.
- Тенденции к самоповреждению (аутоагрессия).
- Наличия суицидальных попыток в семье.
- Алкоголизма. Длительное злоупотребление алкоголем способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые часто предшествуют суициду.
- Хронического употребления наркотиков и токсических препаратов. Они ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию, вызывают психозы.

- Аффективных расстройств, особенно тяжелых депрессий.
- Хронических или смертельных болезней.
- Тяжелых утрат, например смерти родителя, особенно в течение первого года после потери.
- Лично-семейных конфликтов (развод, болезнь, одиночество, неудачная любовь, оскорбления со стороны окружающих, половая несостоятельность).
- Конфликтов, связанных с антисоциальным поведением, в том числе опасение уголовной ответственности; боязнь иного наказания или позора.
- Материально-бытовых трудностей.
- Конфликтов, связанных с учебой (неуспехи в учебе).

### **Признаками эмоциональных нарушений являются:**

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;
- пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого;
- пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем

## **К внешним проявлениям относятся:**

- тоскливое выражение лица (скорбная мимика), гипомимия, амимия;
- тихий монотонный голос, замедленная речь;
- краткость ответов, отсутствие ответов;
- ускоренная экспрессивная речь;
- общая двигательная заторможенность, бездеятельность, адинамия, двигательное возбуждение;
- стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью;
- эгоцентрическая направленность на свои страдания

## **Вегетативные нарушения**

- Слезливость
- Расширение зрачков
- Сухость во рту («симптомы сухого языка»)
- Тахикардия
- Повышенное артериальное давление
- Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха
- Ощущение комка в горле
- Головные боли
- Бессонница
- Повышенная сонливость
- Нарушение ритма сна
- Отсутствие чувства сна
- Чувство физической тяжести, душевной боли в груди
- То же в других частях тела (голове, животе)
- Запоры
- Снижение веса тела
- Повышение веса тела
- Снижение аппетита. Пища ощущается безвкусной

## **Если замечена склонность человека к самоубийству, КАК изменить ситуацию?**

- Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство человека. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего,

необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

- Оцените серьёзность его намерений и чувств. Если имеется конкретный план самоубийства – ситуация более острая, чем если бы эти планы были расплывчаты и неопределёнными.
- Оцените глубину эмоционального кризиса. Можно испытывать серьёзные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
- Не бойтесь прямо спросить, не думают ли человек о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто человек бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.
- Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто человек может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернётся к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы.
- Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.
- Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность.
- Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить человека обратиться к специалистам (психологу, врачу, др. специалисту). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.