

ПСИХОЛОГИЯ САМОУБИЙСТВА - ЭТО ПСИХОЛОГИЯ БЕЗНАДЕЖНОСТИ

Основными причинами суицидального поведения являются:

- ✦ сложные взаимоотношения и конфликты с окружающими;
- ✦ социально-психологическое состояние;
- ✦ межличностные отношения;
- ✦ неблагоприятные семейно-общественные условия жизни;
- ✦ отсутствие поддержки в морально-духовном росте и понимании проблем со стороны окружающих;
- ✦ когда не видят решения своих проблем;
- ✦ если попытки справиться с проблемами завершились неудачно;
- ✦ при резком обострении чувства безнадежности.

В группу суицидального риска входят:

- ✦ представители юношеского возраста;
- ✦ молодые люди с нарушением межличностных отношений;
- ✦ испытывающие чувство одиночества;
- ✦ злоупотребляющие алкоголем или наркотиками;
- ✦ отличающиеся девиантным или криминальным поведением;
- ✦ сверхкритичные к себе;
- ✦ страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
- ✦ страдающие от болезней или покинутые окружением.

Виды суицидального поведения:

- ☑ **Демонстративное** – все действия предпринимаются с целью привлечь или вернуть утраченное к себе внимание, разжалобить, вы-

звать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей.

- ☑ **Аффективное** – суицидальные попытки, совершаемые в состоянии аффекта.

- ☑ **Истинное** – обдуманное, нередко постепенно выношенное намерение покончить с собой.

Признаки суицидального поведения:

- ✦ психологическая травма (крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний);
- ✦ активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (собираание таблеток, хранение отравляющих веществ, разговоры о суициде как о легкой смерти и т.п.);
- ✦ уход в себя;
- ✦ капризность, привередливость;
- ✦ депрессия;
- ✦ грусть, уныние, угнетенность, злобность, раздражительность, враждебность;
- ✦ тревожность, ожидание непоправимой беды, страх;
- ✦ тоска как постоянный фон настроения;
- ✦ агрессивность;
- ✦ нарушение аппетита;
- ✦ внезапные, неожиданные изменения в поведении;
- ✦ угрозы, высказывания о стремлении уйти из жизни и т.п.;
- ✦ негативные оценки своей личности, окружающего мира, будущего;
- ✦ частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- ✦ символическое прощание с близким окружением (приведение всех дел в порядок, раздача в дар ценного имущества).

СВОЕВРЕМЕННОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ СУИЦИД

Около 75% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своих намерениях другим людям, хотя способы сообщения об этом могут быть завуалированы.

При выявлении таких намерений у знакомого или близкого человека необходимо предпринять следующие меры:

- ✦ установить заботливые взаимоотношения. Их следует выражать не только словами, но и жестами;
- ✦ не оставлять человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Следует оставаться с ним как можно дольше или попросить кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь;
- ✦ быть внимательным слушателем;
- ✦ не спорить. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, можно не только проиграть спор, но и потерять его самого;
- ✦ задавать вопросы;
- ✦ не предлагать неоправданных утешений;
- ✦ вселять надежду;
- ✦ ограничить доступ предполагаемого суицидента к средствам, с помощью которых можно легко убить себя.

Все мы должны знать, что в большинстве случаев суицидентами руководят противоречивые чувства. Они испытывают безнадежность и, в то же самое время, надеются на спасение.

И если близкие, друзья, знакомые проявят к такому человеку в эти минуты теплоту, заботу и принципиальность, то они могут спасти ему жизнь и изменить всю его дальнейшую судьбу.

