



Профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних

Что нужно знать о суицидальном поведении?

Суицидальное поведение – образ мышления и патологическая форма действий пассивного типа, чрезвычайно опасный способ ухода от разрешения жизненных проблем.

Истинные (подлинные) суицидальные действия, хотя зачастую выглядят неожиданными, никогда не являются спонтанными. Такие попытки – тщательно продуманны и просчитаны до мелочей, им всегда предшествует значительные изменения в мышлении, поведении, высказываниях человека, решившегося на самоубийство.

Однако большая часть попыток покончить с жизнью относится к **демонстративному суицидальному поведению**. Намеки окружающим и зачастую явно театральные действия – это своеобразный, хоть и абсолютно нелогичный и неоправданный метод провести диалог с близкими людьми.

К **скрытому (маскированному) суицидальному поведению** прибегают те лица, которые понимают, что покончить жизнь самоубийством – неверный шаг для преодоления трудностей, однако иными вариантами решить проблемы они не могут. **Такое поведение включает:** увлечение экстремальными видами спорта,

рискованный скоростной пилотаж на автомобиле, добровольное участие в военных конфликтах, опасные для жизни путешествия и походы, злоупотребление алкоголем или наркотическая зависимость. Можно утверждать, что «замаскированные» суициденты стремятся ощутить вкус риска и сознательно балансируют по лезвию ножа, причем, чем больше убеждений и уговоров следует в их адрес, тем сильнее и осмысленнее становится их желание. Психотерапевтическое лечение лиц из этой группы – длительное и довольно сложное.

Особенное внимание необходимо уделять тем лицам, которые в прошлом уже совершали суицидальные попытки, имеют депрессивную или аффективно-лабильную конституцию и страдают психическими патологиями. Исследования Международной Ассоциации Предупреждения Суицида (International Association for Suicide Prevention), проводимые со второй половины прошлого века, показали, что от 20% до 50% жертв свершенных самоубийств делали попытки покончить жизнью в прошлом.

Среди основных причин суицида выделяют генетическую предрасположенность, низкий уровень жизни в семье, потеря близкого родственника, проблемы в семейных отношениях, психологические и физические травмы, полученные в детском возрасте, алкоголизм и наркотическая зависимость и т.д.

Психогигиеническая профилактика суицидального поведения является сегодня одной из базисных задач современного общества. Существуют первичные мероприятия и вторичные меры по предупреждению возникновения суицидальных попыток.

Первичная профилактика суицидального поведения включает:

- совершенствование уровня социальной жизни людей;
- воспитание позитивно ориентированной личности;
- ликвидацию социальных условий, провоцирующих возникновение самоубийственных намерений и порождающих выработку суицидальных намерений.

С целью воплощения в жизнь мер по вторичной профилактике суицидальных действий разработана программа профилактики суицидального поведения, включающая:

- выявление факторов риска, провоцирующих суицидальные наклонности;
- разделение категорий профилактического учета по группам, которые отвечают определенным формам аномального (девиантного) поведения;
- раннее выявление особ с нервно-психическими патологиями;
- коррекционное воздействие выявленных недугов и патологий психики.

Большинство современных суицидологов сходится во мнении, что комплексная работа по профилактике суицидального поведения должна быть непременно устремлена на решение следующих базисных задач:

- своевременное обнаружение и устранение состояний, которые несут потенциальную опасность самоубийства;
- раннее распознавание среди определенных категорий населения суицидальных тенденций;
- лечение постсуицидальных состояний;
- регистрация самоубийств и учет попыток;
- социально-трудовая реадaptация;
- проведение среди населения масштабной психогигиенической работы.
 - Существует несколько общих рекомендаций, направленных на предвосхищение самоубийства. Задача предупреждения суицидов заключается в умении распознать признаки опасности, принятии индивида как личности, установлении заботливых взаимоотношений. Кроме того, человек, собирающийся встать на путь самоуничтожения, нуждается во внимании. Он хочет, чтобы его выслушали, не осуждая, обсудили с ним его боль или проблему. Сталкиваясь с угрозой попытки суицида, не нужно спорить с потенциальным самоубийцей и проявлять агрессивность.
 - Если кризисная ситуация выявлена, то необходимо выяснить, каким образом индивид ранее разрешал подобные ситуации, поскольку это может стать полезным в решении нынешней проблемы. Также рекомендуется выяснить у индивида, подумывающего о самоубийстве, что для него

осталось позитивно значимым. Необходимо выяснить степень риска совершения самоубийства.

- Не нужно оставлять одного человека в ситуации высокого риска совершения попытки ухода из жизни. С индивидом, решившимся на суицид, рекомендуется проводить все время, пока не минует кризис либо не прибудет профессиональная помощь.

- Субъекты, совершающие действия, направленные на осознанное прекращение своего существования, характеризуются наличием суицидогенных личностных особенностей, которые проявляются в определенных ситуациях. Поэтому современная психология успешно разрабатывает последние десятилетия разнообразные пакеты диагностических методов, которые позволяют, как можно раньше выявить кризис или начало его формирования и оказать индивидуально либо в группе необходимую психотерапевтическую, коррекционную или консультативную помощь.

- Значимыми критериями диагностики для установления повышенной вероятности зарождения суицидальных поведенческих реакций являются фрустрация, тревожность, агрессивность и ригидность.

- При высоком суицидальном риске рекомендуется индивидуальная психотерапия или психологическое консультирование, основным результатом которого для индивида является понимание, что он услышан и появления чувства, что он не одинок.

РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

- Спокойная, доброжелательная обстановка в семье
- Необходимо постоянно разговаривать с ребенком, знать его проблемы, строить планы на будущее
- Внушать ребенку оптимистический настрой, вселять уверенность, показывать, что он способен добиваться поставленных целей
- Предъявлять требования по возможностям ребенка
- Получать положительные эмоции от совместного отдыха

Профилактика суицида- это совместная работа



Мифы и факты о суициде

МИФ

Если человек говорит о самоубийстве, он просто хочет привлечь к себе внимание

Настоящее самоубийство случается без предупреждения

Самоубийство – явление наследуемое, значит все равно ничем не поможешь

Те, кто кончает с собой, психически больны, значит им нельзя помочь.

ФАКТ

Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом «кричит» о помощи и ставит в известность о своей боли людей

Примерно 8-10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке

Оно не передается генетически. Человек лишь использует аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении.

Многие совершающие самоубийства не страдают никаким психическим заболеванием