

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СУИЦИДАЛЬНОМ ПОВЕДЕНИИ?

Суицидальное поведение – поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение.

К внутренним формам суицидального поведения относят размышления об отсутствии ценности жизни, фантазии на тему своей смерти, разработку плана суицида и принятие решения к его выполнению (суицидальные тенденции).

К внешним формам суицидального поведения относят:

- Самоубийство (суицид) – намеренное, осознанное и быстрое лишение себя жизни.
- Суицидальная попытка (парасуицид) – не закончившееся смертью намеренное самоповреждение или самоотравление.

К парасуицидам относят также акты, предпринятые с целью намеренного самоповреждения или самоубийства, но не приведшие к физическому повреждению. Например, вмешательство посторонних предотвратило самоповешение; человека «сняли» с рельсов до прохода поезда и т.п.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами, смотрят в будущее без надежды.

Цели и мотивы, как самоубийства, так и парасуицидов весьма разнообразны. Обычно, они связаны как с попыткой повлиять на социальное окружение (родственники, партнёры, медицинские работники), так и с идеями смерти или избавления от страдания, страха и других тяжёлых переживаний.

Заблуждения о суициде.

- Самоубийства совершают психически ненормальные люди. Но исследования показали: 80 - 85% самоубийц были вполне здоровыми людьми.
- Самоубийство невозможно предотвратить. Но период кризиса – явление временное, и в этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи и поддержке. Получив это, человек часто отказывается от своих намерений.
- Существует тип людей, склонных к самоубийству. Но все зависит только от ситуации и от ее личностной оценки. Как и не существует признаков, которые бы указывали на то, почему человек решился на самоубийство.
- Человек перед самоубийством будет говорить об этом, но окружающие воспримут это как шутку. В большинстве случаев, если не принимать во внимание

аффективные суициды, то человек всегда предупреждал окружающих о своих намерениях.

- Решение о суициде приходит внезапно, без предварительной подготовки. Но анализ показал, что суицидальный кризис может длиться несколько недель, даже месяцы.

- Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда не повторит ее снова. На самом же деле, если человек совершил попытку, то риск повторной попытки очень высок. Наибольшая вероятность в первые 1-2 месяца.

- Влечение к самоубийству передается по наследству. Это утверждение никем еще не доказано.

- Снижению уровня самоубийств, способствуют статьи в СМИ, рассказывающие о том, как и почему было совершено самоубийство. Но это не отвечает действительности.

- Самоубийство можно предотвратить, если люди будут загружены работой. Это тоже неправда.

- Прием алкоголя помогает снять суицидальное переживание. Но зачастую это вызывает обратный эффект: повышается тревога, обостряются конфликты, тем самым способствуя самоубийству.

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей или неволей оказывается человек.

Как заметить надвигающийся суицид?

Суицидально опасная референтная группа:

- Молодежь: с нарушением межличностных отношений, «одиночки», злоупотребляющие алкогольными или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;

- Сверхкритичные к себе;

- Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;

- Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися; успехами в жизни и реальными достижениями;

- Люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

Признаками эмоциональных нарушений являются:

- Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;

- Частые жалобы на соматическое недомогание (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);

- Необычное 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.

Оказание помощи при потенциальном суициде

Никто из людей не является абсолютно суицидальным. Даже самое страстное желание умереть по своей психологической сущности является противоречивым. Часть личности хочет жить, другая стремится уйти в небытие. Суицидальная настроенность души является преходящей – эти чувства могут появляться, исчезать, возникать снова, но почти всегда проходят. Эта закономерность является основой оказания помощи при потенциальном суициде.

1. **Ищите признаки возможной опасности:** суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, наличие признаков депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадёжности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным.

2. **Установите заботливые взаимоотношения.** Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

3. **Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.** Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться к специалисту. Помните, поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

4. **Будьте внимательным слушателем.** Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев.

Иногда, если вы просто молча посидите с ним, ЭТО явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

5. **Не спорьте.** Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту. Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. **Задавайте вопросы.** Лучший способ вмешаться в кризис — это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и отреагировать их. Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

7. **Не предлагайте неоправданных утешений.** Человека можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный человек может посчитать суждение типа «Вы на самом деле так не думаете», - как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства.

8. **Предложите конструктивные подходы.** Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, вы очень расстроены», - или: «По моему мнению, вы сейчас заплачете». Имеет смысл также сказать: «Вы все-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас». Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для человека. Что он еще ценит. И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

9. **Вселяйте надежду.** Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве. Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если люди утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Кто-то по этому поводу остроумно заметил: «Мы смеемся над людьми, которые надеются, и отправляем в больницы тех, кто утратил надежду». Как бы то ни было, надежда должна исходить из реальности. Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо», когда все хорошо быть не может. Надежда не может строиться на пустых утешениях. Надежда возникает не из оторванных от реальности фантазий, а из существующей способности желать и достигать. Умерший любимый человек не может возвратиться, как ни надейся и ни молись. Но его близкие могут открыть для себя новое понимание жизни. Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то альтернативы. «Как бы вы могли изменить ситуацию?», «Какому вмешательству извне вы могли бы противостоять?», «К кому вы могли бы обратиться за помощью?»

10. **Заключение антисуицидального договора.** Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый антисуицидальный контракт – попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным. Если клиенты идут на заключение антисуицидального договора, то вероятно у них сохраняется в какой-то степени самоконтроль, а их суицидальные намерения скорее всего слабые или умеренные.

11. **Обратитесь за помощью к специалистам.** Работа со склонными к саморазрушению людьми является серьезной и ответственной. В большинстве случаев суициденты нуждаются в помощи специалистов в разрешении сложной жизненной ситуации. Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и окружению.

Социологи рассматривают самоубийство как барометр социального напряжения. Психологи интерпретируют его как реакцию давления на личность. Однако и те, и другие согласны, что самоубийство возникает, если у человека появляется чувство отсутствия приемлемого пути к достойному существованию. Вместе с тем далеко не каждый, у кого нарушены связи с обществом или возникли неудачи на работе, становятся жертвой самоубийства. Не существует какой-либо одной причины, из-за которой человек лишает себя жизни. Предрасполагающие факторы также различаются от человека к человеку, и не выявлено какого-то единого причинного фактора суицида.

