

МИФЫ
СУИЦИДАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ





СОГЛАСНО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВОЗ

- **Суицид** представляет собой преднамеренные действия человека в отношении себя самого, приводящие к гибели.
- **Парасуицид**— несмертельное умышленное самоповреждение, которое нацелено на достижение желаемых субъектом изменений за счет физических последствий.
- **Суицидальное поведение** — стремление человека покончить жизнь самоубийством.
- *Самоубийство — одна из наиболее сложных проблем, стоящих перед теми, кто профессионально занимается помощью другим людям. Редко бывает, чтобы врач или психолог, работник службы спасения или педагог не столкнулись в своей работе с необходимостью остановить суицидента. К сожалению, очень трудно избежать трагических ошибок без достаточной подготовки.*

КЛАССИФИКАЦИЯ

Прямое суицидальное поведение

- суицидальные мысли, суицидальные попытки и завершённые суициды.

Непрямое суицидальное поведение

- подросток бессознательно подвергает себя риску, опасному для жизни, не имея при этом желаний умереть (алкогольные эксцессы и злоупотребление психоактивными веществами, злостное курение, переедание, голодание, злостные нарушения правил уличного движения, пренебрежение своим здоровьем, стремление подвергаться хирургическим вмешательствам, делинквентное поведение, некоторые экстремальные виды спорта).

ФАКТОРЫ И СИТУАЦИИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

- Депрессивное состояние, эмоциональные, поведенческие и социальные проблемы, злоупотребление психоактивными веществами. Расстройство настроения и тревожное состояние, побеги из дома, чувство безнадежности.
- Крушение романтических отношений, неспособность справиться с трудностями учебной программы и иные жизненные стресс-факторы, и проблемы, связанные со слабо развитыми умениями решать поставленную задачу.
- Заниженная самооценка и попытка разобраться с собственной сексуальной идентификацией.
- Конфликты в семье и распад семьи.
- Психические заболевания в семье наряду с нездоровыми семейными отношениями, пренебрежение и жестокое обращение, отсутствие любви и заботы.

ФАКТОРЫ И СИТУАЦИИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

- Жестокое обращение со стороны сверстников или взрослых.
- Дополнительным фактором риска для подростков становится самоубийство известных людей или лиц, которых подросток знал лично. Также существует феномен самоубийства из подражания (за компанию).
- Злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами увеличивают риск самоубийства в период сложных жизненных обстоятельств.
- Предшествующие попытки самоубийства увеличивают риск повторного суицида. Кроме того, среди ведущих факторов риска можно назвать постоянные мысли о нанесении себе вреда и продуманные планы совершения самоубийства.



СПОСОБЫ ИНФОРМИРОВАНИЯ О НАМЕРЕНИИ СУИЦИДА

Прямое устное сообщение, когда человек открыто выражает свои мысли или планы в отношении суицида.

Косвенное устное сообщение, в котором подростки не так явно делятся своими мыслями (например, «Я так больше не могу», «Мне все надоело», «Ненавижу жизнь» и т.д.).

Прямое невербальное информирование (например, приобретение лекарств).

Косвенное невербальное сообщение (например, внезапное, без видимой причины завершение планов, раздача любимых предметов и т.д.)

МАРКЕРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

- Высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь».
- Фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида и их соотношении.
- Активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ).
- Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное).
- Стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.
- Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.
- Снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий.
- Приведение в порядок дел, примирение с давними врагами.

- Раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества, сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций.

**Накануне и в день совершения самоубийства возможно спокойствие.*

- Необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе более безрассудное, импульсивное, агрессивное, аутоагрессивное, антисоциальное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых. Возможны злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами.
- Символическое прощание с ближайшим окружением.
- Попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

УЧИТЫВАЯ, ЧТО РАЗВИТИЕ СУИЦИДАЛЬНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ ЧАСТО СВЯЗАНО С ДЕПРЕССИЕЙ, НЕОБХОДИМО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ЕЕ ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ:

- Часто грустное настроение, периодический плач.
- Безднадежность и беспомощность.
- Снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась.
- Поглощенность темой смерти.
- Постоянная скука.
- Социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях.
- Пропуск школы или плохая успеваемость.
- Деструктивное поведение.
- Низкая самооценка и чувство вины.
- Повышенная чувствительность к отвержению и неудачам.
- Повышенная раздражительность, гневливость или враждебность.
- Жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль.
- Сложности концентрации внимания.
- Значительные изменения сна и аппетита.

МИФЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Одним из главных пунктов в профилактике суицидального поведения, является разрушение мифов суицидального поведения, к которым, к сожалению, большинство людей все еще прислушивается.



МИФ

Реальность

Говоря о желании покончить с жизнью, человек просто пытается привлечь к себе внимание.

Люди, которые говорят о самоубийстве или совершают суицидальную попытку, испытывают сильную душевную боль. Они стараются поставить других людей в известность об этом. Никогда не игнорируйте угрозу совершения самоубийства и не избегайте возможности обсудить возникшие трудности.

Склонность к самоубийству наследуется.

Склонность к самоубийству не передается генетически. Риск совершения суицида у монозиготного близнеца в случае, если второй близнец совершил самоубийство, оценивается в 20%.

Человек совершает самоубийство без предупреждения.

Исследования показали, что человек дает много предупреждающих знаков и «ключей» к разгадке его плана. Приблизительно 8 из 10 задумавших самоубийство намекают окружающим на это.



МИФ	РЕАЛЬНОСТЬ
<p>Самоубийства происходят лишь в верхних слоях общества (политики, писатели, и т.д.).</p>	<p>Суицид совершают люди всех социальных групп. Количество самоубийств на всех уровнях общества примерно одинаково.</p>
<p>Все суицидальные личности страдают психическими расстройствами.</p>	<p>Не все люди, совершающие суицид, психически больны. Человек, задумавший самоубийство, чувствует безнадежность и беспомощность, не видит выхода из возникших трудностей, из болезненного эмоционального состояния. Это совсем не значит, что он страдает каким-то психическим расстройством.</p>
<p>Разговор о самоубийстве может усилить желание человека уйти из жизни.</p>	<p>Если не поговорить на эту тему, то невозможно будет определить, является ли опасность суицида реальной. Часто откровенная, душевная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.</p>



МИФ	РЕАЛЬНОСТЬ
<p>Если человек совершил суицидальную попытку, значит он всегда будет суицидальной личностью, и в дальнейшем это обязательно повторится.</p>	<p>Суицидальный кризис обычно носит временный характер, не длится всю жизнь. Если человек получает помощь (психологическую и другую), то он, вероятнее всего, сможет решить возникшие проблемы и избавиться от мыслей о самоубийстве.</p>
<p>Люди, задумавшие самоубийство, просто не хотят жить.</p>	<p>Они скорее стремятся избавиться от непереносимой душевной боли, нежели действительно хотят умереть.</p>
<p>Мужчины пытаются покончить жизнь самоубийством чаще, чем женщины</p>	<p>Женщины совершают суицидальные попытки приблизительно в 3 раза чаще, чем мужчины. Однако мужчины убивают себя приблизительно в 3 раза чаще, чем женщины, поскольку выбирают более действенные способы, оставляющие мало возможностей для их спасения.</p>



МИФ	РЕАЛЬНОСТЬ
<p>Все действия во время суицидальной попытки импульсивны и непродуманны.</p>	<p>Не всегда так происходит. Большинство пытающихся уйти из жизни предварительно обдумывают свои действия.</p>
<p>Не существует значимой связи между суицидом и наркоманией, токсикоманией, алкоголизмом.</p>	<p>Зависимость от алкоголя, наркотиков, токсических веществ является фактором риска суицида. Употребление алкоголя и ПАВ может привести к импульсивному поведению, так как все эти вещества искажают восприятие действительности и значительно снижают способность критически мыслить.</p>
<p>Суицид – редкое явление.</p>	<p>«Ежегодно более 800 000 человек кончают жизнь самоубийством, это один человек каждые 40 секунд», а каждые 3 секунды совершается попытка. — говорит ВОЗ.</p>



МИФ	РЕАЛЬНОСТЬ
<p>Если человек уже решил умереть, его невозможно остановить.</p>	<p>Большинство людей, имеющих суицидальные намерения, колеблются между желанием жить и желанием умереть. Обращение за помощью к специалистам говорит об этой амбивалентности и надежде найти другой выход.</p>
<p>Самоубийцы всегда оставляют записки с объяснениями.</p>	<p>Записки с объяснениями оставляют не более 40% самоубийц.</p>
<p>Хорошие люди не убивают себя и самоубийство не происходит в хороших семьях.</p>	<p>Этот миф калечит и уродует судьбы оставшихся в живых, а также искажает память о погибших. Конечно же, хорошие, добрые и любящие люди убивают себя. Акт самоубийства редко основан на желании причинить боль кому бы то ни было. Он чаще основан на желании избавиться от боли.</p>

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПРИЗНАЛСЯ, ЧТО СОБИРАЕТСЯ СОВЕРШИТЬ СУИЦИД, ТО:

- ✓ Не впадайте в замешательство и не выглядите шокированным.
- ✓ Не пытайтесь спорить или отговаривать от суицида, вы проиграете спор.
- ✓ Не пытайтесь преуменьшить боль, переживаемую другим. Высказывания типа: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывают человеку, что вы его не понимаете.
- ✓ Не пытайтесь улучшить и исправить состояние человека. Ему больно, и важно показать, что вы это понимаете.
- ✓ Не предлагайте простых ответов на сложные вопросы. Принимайте проблемы человека серьезно, говорите о них открыто и откровенно, оценивайте их значимость с точки зрения этого человека, а не со своей собственной или общепринятой.
- ✓ Не говорите: «Подумай, скольким людям гораздо хуже, чем тебе, ты должен быть благодарен судьбе за все, что имеешь!» Эти слова не решат проблемы, а усугубят у человека чувство вины, поэтому они могут принести только вред.
- ✓ Никогда не обещайте держать план суицида в секрете.
- ✓ Обратитесь как можно быстрее с данной проблемой к специалистам.