

Что нужно знать взрослым о суицидах

Суициды делятся на три основные группы: истинные, демонстративные и скрытые.

Истинный суицид направляется желанием умереть, не бывает спонтанным, хотя иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, такое состояние человека, могут не замечать. Другой особенностью истинного суицида являются размышления и переживания по поводу смысла жизни.

Демонстративный суицид не связан с желанием умереть, а является способом обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь, вести диалог. Это может быть и попытка своеобразного шантажа. Смертельный исход в данном случае является следствием роковой случайности.

Скрытый суицид (косвенное самоубийство) - вид суицидального поведения, не отвечающий его признакам в строгом смысле, но имеющий ту же направленность и результат. Это действия, сопровождающиеся высокой вероятностью летального исхода. В большей степени это поведение нацелено на риск, на игру со смертью, чем на уход из жизни. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни «по собственному желанию», а так называемое суицидально обусловленное поведение. Это и рискованное поведение, занятия экстремальными видами спорта, и употребление алкоголя и сильных наркотиков, и самоизоляция от общения с окружающими людьми.

В связи с этим, важно проанализировать, что является стрессогенным фактором жизненной ситуации для подростка, какие его потребности фрустрированы, в чем состоит переживание безнадежности ситуации и собственной беспомощности, проявляет ли он аутоагрессивность, заикливается ли на определенной проблеме и т. д.

Факторы и ситуации суицидального риска

1. Психическое неблагополучие

- Предшествующие попытки самоубийства увеличивают риск повторного суицида. Кроме этого, среди ведущих факторов можно назвать 2 постоянные мысли о нанесении себе вреда и продуманные планы совершения самоубийства.

- Депрессивное состояние, эмоциональные, поведенческие и социальные проблемы, злоупотребление психоактивными веществами. Расстройство настроения и тревожное состояние, побеги из дома, чувство безнадежности также увеличивают риск совершения попыток самоубийства.

- Расстройство личности. С диагнозом расстройство личности совершается в 10 раз больше самоубийств, чем без такого диагноза. Особенно важно обращать внимание на такие характерологические особенности как

импульсивность – агрессивность, негативная аффективность, депрессивность со склонностью к навязчивостям.

- В совершенных самоубийствах молодежи можно отметить более высокий процент психических заболеваний в семье, суицидальные идеи или суицидальное поведение в прошлом, проблемы с соблюдением дисциплины или с правоохранительными органами.

2. Взаимоотношения в семье

- Конфликты в семье и распад семьи: такие изменения, как развод, могут вызвать чувство беспомощности и отсутствия контроля над ситуацией.

- Суицидальные идеи и попытки самоубийства появляются чаще у тех подростков, которые были жертвой жестокого обращения со стороны сверстников или взрослых.

- Симбиотические отношения между членами семьи. В таких семьях существует миф о неких особых, «глубоких» отношениях в ней. При попытках подростков установить взаимоотношения вне семьи, они воспринимаются с враждебностью, негативизмом, обесцениванием.

3. События жизни

- Крушение романтических отношений, неспособность справиться с трудностями учебной программы, насилие и иные жизненные стресс-факторы и проблемы, связанные со слабо развитыми умениями решать поставленную задачу, заниженная самооценка и попытка разобраться с собственной сексуальной идентификацией.

- Дополнительным фактором риска для подростка становится самоубийство известных людей или лиц, которых подросток знал лично. В частности, среди молодежи существует феномен самоубийства из подражания (за компанию).

Маркеры пресуицидального поведения

Поведенческие признаки:

- Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаление от близких, сужение круга контактов, стремление к уединению;

- Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу;

- Символическое прощание человека с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фотографий и т.п.);

- Расставание с дорогими вещами или деньгами;

- Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск и приобретение средств для совершения суицида;

- Пренебрежение внешним видом, неряшливый вид, одежда в темных тонах;

- «Туннельное» сознание;

- Резкое снижение повседневной активности;
- Косвенные «намёки» на возможность суицидальных действий;
- Фиксация на примерах самоубийств;
- Нарушения сна (бессонница/сонливость);
- Частое прослушивание печальной музыки, рисунки, изображающие

все в черном виде

- Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам;
- Употребление алкоголя или таблеток;
- Снижение успеваемости, пропуски учебных занятий; снижение профессиональных навыков;
- Вялость, хроническая усталость, замедленные движения и речь;
- Изменение аппетита с последующим увеличением или потерей веса;
- Самовольные уходы из дома;
- Агрессивное поведение;
- Царапины, порезы на теле.

Словесные признаки:

- Открытые высказывания или письма о желании покончить жизнь самоубийством;
- Сообщение о конкретном плане суицида;
- Прощание;
- Уверения в беспомощности и зависимости от других;
- Разговоры или шутки о желании умереть;
- Двойственная оценка значимых событий;
- Медленная, маловыразительная речь;
- Высказывания самообвинения;

!!! Должны насторожить словесные заявления типа:

- «ненавижу жизнь»;
- «они пожалеют о том, что они мне сделали»;
- «не могу этого вынести»;
- «я покончу с собой»;
- «никому я не нужен».

Эмоциональные признаки:

- Снижение настроения
- Беспомощность/безнадежность;
- Переживание горя, чувство горькой печали, переходящей в плач, слезливость по малейшему поводу;
- Повышенная возбудимость;
- Отгороженность, склонность к уединению и отчуждению;
- Вина или ощущение неудачи, поражения;

- Чрезмерные опасения или страхи;
- Рассеянность или растерянность;
- Потеря интереса или чувства удовлетворения в ситуациях, обычно вызывающих положительные эмоции;
- Неспособность к адекватной реакции на похвалу или награды;
- Чувство собственной малозначимости, неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения;
- Пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого;
- Повторяющиеся мысли о смерти или о самоубийстве;
- Снижение внимания или способности к ясному мышлению.

Перечень ресурсов, поддерживающих подростка и препятствующие реализации суицидальных намерений

- Поддержка членов семьи, друзей, других значимых людей (в рамках глубокого эмоционального контакта).
- Активизация религиозных, культурных ценностей.
- Приносящая удовлетворение жизнь в обществе, школьном коллективе.
- Выраженное чувство долга, обязательность.
- Концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического страдания или ущерба.
- Зависимость от общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих; представления о позорности суицида.
- Представление о неиспользованных жизненных возможностях.
- Наличие творческих планов, тенденций, замыслов.
- Наличие эстетических критериев в мышлении (нежелание выглядеть некрасивым даже после смерти).

