

## **ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Суицидальным поведением называется такое состояние, при котором человек желает покончить жизнь самоубийством и все его действия направлены на то, чтобы умереть.

Суицидальное настроение «рождается» из-за совокупности различных факторов — психоэмоциональных, социальных, нравственных и др. Как правило, люди, склонные к суициду, имеют нестабильную психику, комплексы, склонны к депрессиям. Это внушаемая личность со стертыми личными границами. Взрослый или ребенок может иметь трудности с адаптацией к социуму и проявлять дезадаптивное поведение.

### **Пример из практики:**

К психотерапевту обратилась жена военнослужащего Олега Б., получившего увечья во время военной операции. По словам женщины, ее супруг после восстановления в госпитале был эмоционально подавлен, не шел на контакт, был пассивен, у него была депрессия, слабость. Специалист провел ряд тестов, оценил факторы риска и указал, что пациент склонен к предсуицидальному поведению. Была дана рекомендация к госпитализации в клинику психиатрической помощи и проведению медикаментозного лечения.

## **ВИДЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Грани проявления суицидного поведения различны. Для кого-то желание свести счеты с жизнью истинное, а кто-то таким образом хочет привлечь к себе внимание (то есть истинных намерений причинить себе смертельные увечья нет, а человек просто говорит, что он готовится к суициду или делает вид).

Поэтому с точки зрения настроенности на суицид выявляют:

- **завершенный суицид**, то есть диагностированная смерть после самоуничтожения
- **парасуицид** или **суицидальная попытка** (то есть случаи, когда человек выжил после попытки самоубийства)
- **самоповреждение**, то есть случаи, когда пациент обладает желанием демонстративно или манипулятивно нанести себе серьезные травмы, но цели умереть у него нет. Это скрытая попытка манипулировать. Ненамеренные самоповреждения принято называть несчастными случаями.

- суицидальные мысли — человек может раздумывать на тему собственной смерти, но при этом цель совершить суицид отсутствует.

- суицидальные замыслы и намерения — человек ищет способы, направленные на суицид, и планирует совершить такое действие.

## **ПОЧЕМУ ЛЮДИ РЕШАЮТСЯ НА САМОУБИЙСТВО**

Мотивы суицидника связаны с той или иной социальной ситуацией, конфликтом, действием и целью.

Например, суицидальные действия могут быть:

- попыткой получить помощь
- актом протеста и мести
- способом проявить негативные чувства, таких как обида, в ответ на «несправедливость» мира
- попыткой «наказать» партнера, другого человека или родственника
- последствием изменения жизненного статуса (развода, уголовного наказания, долгов, увольнения с работы, расставания, эпизодов насилия)
- попыткой прекратить страдания (психологические или физические вследствие травмы, инвалидности, тяжелого заболевания)
- актом наказания — человек становится суицидником тогда, когда у него гипертрофированно чувство вины и он «должен» совершить суицид
- попыткой «искупления вины» за совершенные или выдуманные действия.
- желанием воссоединиться с тем человеком, который уже умер. Например, при смерти возлюбленного, второй партнер, скорее всего, решится на суицид.

В некоторых случаях мотивов в суицидальном поведении может быть несколько. Например, при тяжелых психических расстройствах, таких как синдром биполярного расстройства, пациент может страдать депрессивными бредовыми идеями, галлюцинациями, а значит, он может покончить жизнь самоубийством из-за мифических «голосов в голове», и чтобы искупить вину за иллюзорные действия.

## **ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Присмотритесь к своему окружению и проявите внимание к тому, у кого наблюдаются следующие признаки суицида, которые принято разделять на подвиды в зависимости от вида психоэмоциональных и поведенческих нарушений:

| <p><b>ПРОЯВЛЕНИЯ<br/>СУИЦИДАЛЬНОГО<br/>ПОВЕДЕНИЯ</b></p> | <p><b>ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ И<br/>ЗНАКИ</b></p>   |
|--|---|
| <p>Эмоциональные</p>                                     | <p>Постоянное чувство одиночества, грусти, апатии, социальная изоляция, пассивность, замедленная речь, тоска, скука, кардинальное изменение эмоций (человек был экспрессивен, а стал заторможенным), внезапные приступы гнева, агрессии, демонстративного поведения.</p>  |
| <p>Вегетативные</p>                                      | <p>Сонливость, головные и мышечные боли, усталость, ломота в теле, нарушение пищевого поведения, бессонница, плаксивость, затрудненность дыхания, резкие изменения пульса, повышенное артериальное давление, ощущение боли за грудиной или в глазах, нарушение менструального цикла, проблемы с пищеварительно-кишечным трактом.</p>  |
| <p>Поведенческие</p>                                     | <p>Пренебрежительное отношение к своему внешнему виду, отказ ухода за собой, частые размышления о суициде, поиск адреналина и склонность к рискованным поступкам, равнодушие к некогда любимым занятиям, избегание социальных контактов, избавление от дорогих вещей, маниакальная тяга к чистоте и порядку (если до этого человек был спокоен и не раздражителен на счет беспорядка), чрезмерное употребление алкоголя, таблеток без видимых на то причин.</p> |

## Словесные

Человек говорит о своем желании умереть (возможно, разговоры о суициде преподносятся как шутка), у него стала необычно тихая речь, он просит прощения у друзей и родственников, он обвиняет себя в каких-то событиях, говорит такие фразы как: «Я не могу это больше терпеть», «У меня не получится это вынести», «Скоро все кончится», «Я хочу уснуть и не проснуться», «Я не хочу, чтобы из-за меня у вас были проблемы» и подобные им. Это явные признаки самоубийц.

Если вы заметили, что у вашего знакомого или друга нет планов на ближайшее будущее, он ни с того ни с сего стал отстраненным, стал вдруг ходить по врачам (при хорошем здоровье), негативно реагировать на похвалу и комплименты в свой адрес, не игнорируйте эти симптомы. Проявите бдительность и внимание к нему.

## КОГДА НУЖНО СРОЧНО ПРИНИМАТЬ МЕРЫ

Врачи настоятельно советуют обращаться за медицинской помощью в тех случаях, когда наблюдается высокий суицидальный риск. Это значит, что суицидальное поведение можно выявить даже после непродолжительного общения.

1. Косвенные или прямые разговоры, связанные с суицидом
2. Резкое возникновение чувства стыда, страха, обиды, вины, тревоги
3. Кризисная ситуация (смерть, развод и пр) и разговоры об этом событии
4. Упоминание о бессилии, безнадежности, обесценивание и сожаление о том, что человек еще живет

**Важно!** Депрессивное настроение и попытка суицида — это состояние, требующее срочной врачебной помощи. Только психиатр или психотерапевт может скорректировать поведение, чтобы избежать попытки рецидива или летального исхода.

## ПРИЧИНЫ СКЛОННОСТИ К САМОУБИЙСТВУ

Причины возникновения суицидального поведения связаны с депрессивными расстройствами психики, социальными и биологическими причинами. Прежде чем человек потеряет интерес к жизни и будет планировать суицид, у него должны быть какие-либо провоцирующие факторы или события.

Среди них можно выделить:

- смерть члена семьи или родственника (шанс суицида будет выше, если умерший тоже суицидник)
- абьюзивное поведение, унижение, газлайтинг, травля (в большей степени касается суицида у подростков и детей)
- алкоголизм, наркомания, прием токсических веществ и подобных препаратов
- наличие смертельных или хронических заболеваний, инвалидность, уродства
- личные (семейные) конфликты (развод, неразделенная любовь, измена, одиночество)
- гормональные перестройки и психические расстройства (послеродовая депрессия, аффективные расстройства, психозы, посттравматические стрессовые расстройства)
- материально-бытовые трудности (долги, отсутствие работы, отсутствие места жительства)

Запишитесь на онлайн-консультацию, если вы хотите помочь своему близкому человеку или ребенку пережить стресс, выйти из депрессии, вернуться к нормальной жизни и избежать суицида. Наши специалисты помогут разобраться в ситуации и подробно объяснят, что можно сделать в сложившейся ситуации.

СТАЖ 33 ГОДА

Более 27536 консультаций



**АБДРАХМАНОВ АЛЕКСАНДР РАВИЛЬЕВИЧ**  
Терапевт, врач восстановительной медицины

## КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ

Если рядом с вами есть тот человек, у которого проявляется поведение суицидника, вам нужно обратить внимание на него, обратиться за психологической помощью, доказать человеку «на грани», что он нужен и ценен.

1. Внимательно выслушайте собеседника, предложите свою помощь, ни в коем случае не обесценивайте его проблемы, не сомневайтесь в его словах, не осуждайте и не провоцируйте.

2. Донесите мысль, что суицид — не лучший выход из ситуации и предложите несколько вариантов решения, скажите, что вы всегда будете рядом и в любой момент на вас можно положиться.

3. По возможности находите все время рядом с тем, кому нужна помощь. Не оставляйте его в одиночестве. Особенно в ночное время и на рассвете.

4. Если ситуация критичная — вызовите скорую помощь, не бойтесь «переборщить» — в борьбе за жизнь нужно использовать все методы.

Если суицидальному поведению подвержен ребенок, нужно начать с семейного равновесия. Родители подростка должны проявить заботу и любовь, тогда благоприятный период наступит быстрее.

Профилактика суицидального поведения включает в себя:

- своевременные способы терапии у психиатра
- вовлечение в процесс реабилитации человека родственников, друзей и коллег

- медикаментозное лечение

**Важно!** Родители, чьи дети имеют склонность к депрессии, должны контролировать сайты и соцсети, которые посещает их ребенок. Очень часто депрессивных подростков «толкают» на суицид в так называемых «группах смерти».

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

«Группы смерти», в которых подростков склоняют к суициду, блокирует Роскомнадзор. Наибольшее распространение такие сообщества получили в социальной сети «ВКонтакте». Но из-за многочисленных блокировок такие группы переходят в Телеграм или другие соцсети.

В таких сообществах детей намеренно вовлекают в деструктивное общение, поощряют проявление депрессии, манипулируют сознанием с помощью различного видео и текстового контента.

Если вы обнаружили, что ваш ребенок состоит в похожей группе, то помните, что в ваших силах изменить поведение ребенка и настроить его на «позитивную волну»:

1. Не паникуйте, сохраняйте спокойное состояние, будьте в ресурсе сами, и тогда вы сможете взвешенно подойти к решению проблемы.

2. Поговорите с ребенком в доверительной форме. Не ругайте, не осуждайте, не давите и не шантажируйте. Отследите реакцию ребенка — стесняется ли он, избегает ли каких-то тем, как настроен, лукавит ли, взволнован или агрессивен.

3. Уточните, почему он заинтересовался этими группами, что его заинтересовало, в какой момент. Проанализируйте ситуацию в семье или какое-то событие в то время. Расспросите его о проблемах.

4. Понаблюдайте за ребенком и его поведением в семье, школе, секциях. Старайтесь проводить больше времени вместе, создайте ребенку ощущение спокойствия и доверия в семье.

Очень опасно, когда родители теряют близкий контакт со своим ребенком — суицидальные стремления могут проявиться, когда ребенок чувствует недоверие, обиду на родителей, сталкивается с агрессией или тотальным контролем. Психолог поможет вам выстроить нормальные детско-родительские отношения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Суицидальные намерения могут возникнуть у любого человека, независимо от возраста, пола или места проживания. Большая разница в том, что люди со здоровой психикой в момент кризиса аккумулируют свои усилия, собирают «волю в кулак» и восстанавливают психоэмоциональное состояние после каких-то критических ситуаций. А те, кто имеют психические и соматические расстройства, после эмоционального потрясения и тяжелого стресса должны обращаться за квалифицированной помощью, чтобы снизить риск суицида.