

СУИЦИД Как предотвратить самоубийство?



- Автор-составитель: педагог-психолог МБУ « Центр ППМСП » Сидоренко О.И.



Самоубийство ,суицид-

целенаправленное лишение
себя жизни , как правило,
добровольное и самостоятельное.



- **Суицидальная попытка** – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.
- **Суицидальное поведение** – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.
- **Суицидальные замыслы** – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.
- **Суицидальный риск** – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.
- **Суицидент** – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

Суицид – действие с фатальным результатом, которое было намеренно начато и реализовано умершим в сознании и ожидании такого результата.

Парасуицид (покушение на самоубийство, суицидальная попытка) – аналогичный акт, не имеющий фатального исхода.

ВОЗ, 1986

На каждый завершённый суицид приходится около 100 суицидальных попыток/

Grollman, 1988

Наряду с собственно суицидами и парасуицидами следует различать мысли о самоубийстве, ложные угрозы и симуляцию попыток самоубийства (демонстративные парасуициды, суицидальный шантаж).

Психологический смысл суицида

- Призыв
- Протест, месть
- Избежание страдания
- Самонаказание
- Отказ (Тихоненко, Сафуанов, 2004)

Суицидент хочет, чтобы его желание умереть было принято и понято

**Физическая смерть не всегда цель
суицида**

- Основные причины:
- Неурядицы в личной жизни;
- несправедливость по отношению к себе;
- тотальный контроль со стороны родителей;
- желание начать жизнь заново;
- несчастная любовь;
- смерть кого-то из родных или друзей;
- непонимание окружающими, одиночество;
- проблемы на работе;
- целенаправленная травля (в том числе доведение до самоубийства);
- физические издевательства (изнасилования, побои);
- потеря смысла жизни.
- Финансовые проблемы;
- Неспособность справиться с творческой, интеллектуальной деятельностью;
- Ощущение счастья, которое самоубийца считает недостижимым в будущем.
- Отсутствие интереса к жизни, отрешённость от жизни;
- Психические болезни (депрессия, нервное расстройство, анорексия, биполярное расстройство, шизофрения);
- Приём психотропных препаратов;
- Приём наркотиков;
- Религиозный фанатизм (общественно одобряемый в некоторых культурах), ритуальное самоубийство;
- Идентификация с жертвами преступлений (жестокостей со стороны общества в целом).
- Провокация = (узнавание) своего врага, своего противника или избегания



■ Наиболее распространённые и известные способы самоубийства:

- Повешение;
- Самоубийство с автомобилем;
- Утопление;
- Химическое воздействие;
- Отравление. В зависимости от количества дозы (острое) до нескольких дней;
- Сильная щёлочь или кислота. При употреблении разъедает внутренние органы. Действует от нескольких минут до нескольких часов;
- Чрезвычайно более новый способ - Радиация - **γ-лучевое воздействие** - Поглощение радиоактивных материалов;
- Прыжок и падение с высоких зданий, балюстрад и других возвышений;
- С помощью огнестрельного оружия (самострель);
- Самоубийство из-за попадания непосредственно в себя заряда взрывчатого вещества;
- Самосожжение;
- Самоубийство путём длительного отказа от физического истощения (голодом и обезвоживанием);
- Самоубийство с помощью острого предмета (например, бритвы);
- Контрастный душ (по причине шока от потери крови);
- Ещё одно популярное средство - бег.



Суицидальное поведение у подростков

- Демонстративные
- Аффективные («короткое замыкание»)
- Истинные (1983)

Личко А.Е.

Причины суицидальных реакций у подростков

- Потеря любимого человека
- Переутомление
- Уязвленное чувство собственного достоинства
- Разрушение защит под действием алкоголя и т.п.
- Отождествление себя с человеком, совершившим суицид
- Различные формы страха , гнева, печали по различным поводам

Личко А.Е., 1974

Причины повышенного риска самоубийства

1. Воспитание в духе максимализма, чрезмерно высокой требовательности к себе.
2. Отсутствие у родителей любви к детям.
3. Воспитание у детей чувства вины, когда ребенок оценивает себя ниже других, считает себя "плохим", не имеет чувства самоуважения.
4. Алкоголизм родителей, злоупотребление алкоголем самими несовершеннолетними.
5. Отсутствие психологической помощи после перенесенной ребенком психической травмы.
6. Хронические конфликтные отношения в семье.
7. Неспособность родителей сделать жизнь детей счастливой, развить у них чувство уверенности в себе, "нужности", любовь к жизни.

Причиной суицидальных действий подростков

- в 26% случаев явились болезненные состояния
- психозы - 10%,
- пограничные состояния - 15%,
- соматические заболевания - 1%,
- 12% - трудная семейная ситуация,
- в 18% - сложная романтическая ситуация,
- в 15% - нездоровые отношения со сверстниками, особенно в неформальных группах,
- в 8% - нездоровые отношения со взрослыми
- в том числе с учителями,
- в 7% - боязнь ответственности и стыд за совершенное правонарушение,
- в 5% - пьянство и употребление наркотиков и
- в 9% - прочие, в том числе и невыясненные, причины.

Индивидуально-типологические черты, способствующие риску суицидального поведения

- застремаемость на негативных переживаниях и повышенная тревожность;
- эмоциональная неустойчивость, ранимость и уязвимость к эмоциональному стрессу, склонность к острым ощущениям, импульсивность;
- зависимость от отношения к другим, чувство личной неполноценности, эмоциональная незрелость, пассивность, бегство в ситуации фрустрации;
- неразвитость коммуникативных навыков, неадекватно заниженная самооценка, слабость психологической защиты;
- эгоцентризм, проявляющийся, с одной стороны, как фиксация на себе, с другой - как стремление использования других для удовлетворения собственных потребностей;
- наличие демонстративности в личности ребенка.

■ Очевидные признаки серьёзной депрессии:

- Постоянное чувство вины;
- Безынициативность;
- Отчаяние;
- Тревожность, душевные переживания, нервная напряженность;
- Невнимательность;
- Проблемы со сном;
- Увеличение злоупотребления алкоголем или наркотиками;
- Появившаяся иррациональность и жестокость по отношению к окружающим;
- Угрозы совершения самоубийства или сильное желание умереть.



Предотвращение суицидов

Выявление суицидальных намерений, наличие средств или планов самоубийства в ходе целенаправленного расспроса. Опасения, что беседа на эту тему может зародить суицидальные мысли – беспочвенны.

Отказ от ложных представлений о том, что люди, рассуждающие о самоубийстве, его не совершают, что суицид – исключительно импульсивный акт, осуществляемый без колебаний.

Выбор тактики специализированной помощи (форма наблюдения, стратегия терапии).

При правильной оценке суицидального риска и назначении адекватной терапии большинство суицидентов можно заставить отказаться от своих намерений.



Профилактика

- Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих задач:
Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
- Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.

- Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе лица так и в период трудной жизненной ситуации.
- Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

Предупредительные меры для снижения риска суицидального поведения несовершеннолетних

Необходимы предупредительные меры на всех уровнях личностной системы:

1. Телесный уровень (приятие собственного тела, умение заботиться о своем теле, навыки релаксации, занятия спортом)
2. Эмоциональный уровень
 - укрепление любви к себе, самоуважения и сочувствия другому
 - развитие навыков осознания, вербализации и социально приемлемого способа отреагирования отрицательных эмоций.
3. Познавательный уровень
 - смягчение юношеского максимализма,
 - развитие и укрепление позитивного мышления.
4. Ценностный уровень
 - осознание гуманистических ценностей, включая взаимопомощь, умение сопереживать другому,
 - развитие ценностной сферы, ценностей и возможных смыслов жизни
5. Поведенческий уровень
 - развитие способов преодоления трудных ситуаций: поиск помощи, поддержки у взрослых и сверстников, учителей, врачей, психологов.
 - развитие коммуникативных навыков

Мифы и Факты о суициде

- Миф: Все приводящие к самоубийству действия являются импульсивными.
- Факт: Большинство людей обдумывают свои планы, сообщая о них окружающим.

- Миф: Самоубийство невозможно предотвратить.
- Факт: Знания о том, куда следует обратиться за помощью, могут предотвратить много самоубийств.

- **Миф:** Самоубийцы редко обращаются за помощью.
- **Факт:** В течение последнего полугода жизни 50% совершивших самоубийства людей обращались к врачам.

- **Миф:** Самоубийства и суицидальные попытки – явления одного порядка.
- **Факт:** Суицидальная попытка представляет собой крик о помощи в невыносимой ситуации, а не по каким-то причинам неудавшееся самоубийство.

- Миф: Помочь самоубийцам могут только профессионалы.
- Факт: Профилактика самоубийства является делом каждого человека.

- Миф: Злоупотребление алкоголем и наркотиками не имеет отношение к самоубийству.
- Факт: Зависимость от алкоголя и наркотиков является фактором риска суицидального поведения.

- Миф: Суицид характерен для людей, относящихся к группе риска.
- Факт: Принадлежность к группе риска не означает фатальной неизбежности самоубийства.

- Миф: Если не оставлена предсмертная записка, то случившееся нельзя считать самоубийством.
- Факт: Только четвертая часть из всех лиц, совершивших самоубийство, оставляют предсмертные записки.

Моховиков, 2001



**"В нашу жизнь приходит радость,
когда у нас есть чем заняться,
есть кого любить, и есть на что надеяться."
В. Франклин**

Используемая литература

1. Погодин И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты: учеб. пособие. М.: Флинта: МПСИ, 2008.
2. Профилактика суицидального поведения среди детей, подростков и юношества (для родителей, педагогов). Методические рекомендации/ Сост. Тарасова Н.Н. – Петрозаводск: ГОУ РК «Центр диагностики и консультирования», 2010. - 18 с
3. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Профилактика суицидального поведения: Методич. рекоменд. М., 1980
4. <http://microbik.ru/dostb/60+генезисе+детского+и+подросткового+суицида+в+россии+img6.jpg>
5. <https://ds02.infourok.ru/uploads/ex/0259/0000b220-70eb1236/img12.jpg>
6. http://rpp.nashaucheba.ru/pars_docs/refs/9/8153/img3.jpg
7. <https://ds03.infourok.ru/uploads/ex/0ee8/0000f947-e78b7a34/img1.jpg>