

# **Лекция 4(8). Виды и причины суицидального поведения**

- 1. Причины и типология суицидального поведения**
- 2. Структура и динамика суицидального поведения**
- 3. Профилактика суицидального поведения**

# Суицид

- акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания.

## Мифы

## Реальность

Самоубийство совершается в основном психически ненормальными людьми.

80-85% людей из числа лишивших себя жизни были практически здоровыми лицами.

Если человек решил покончить с собой, то никто и ничто не сможет его остановить.

Кризисный период ограничен во времени, и "потребность в самоубийстве" также является временной. В этот период человек нуждается в душевной теплоте, помощи и поддержке.

Существует некий тип людей, "склонных" к самоубийству.

Самоубийство совершают люди различных психологических типов. Все зависит от силы психотравмирующей ситуации и её личностной оценки как непереносимой.

Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство.

Самоубийству, как правило, предшествует необычное для данного человека поведение. Об этом свидетельствуют определенные "знаки беды", которые необходимо знать людям из ближайшего социального окружения человека.

## Мифы

## Реальность

Человек, который говорит о самоубийстве, никогда его не совершает.

Большинство людей, совершивших самоубийство, накануне сообщало о своих намерениях близким, но их либо не понимали, либо не придавали значения соответствующим высказываниям.

Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки

Суицидальные действия часто являются результатом длительной психотравматизации. Суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев.

Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда этого не повторит снова

Если человек совершил неудачную попытку самоубийства, то риск повторной попытки очень высок. Причём наибольшая её вероятность – в первые 1-2 месяца.

Мифы	Реальность
Влечение к самоубийству передается по наследству.	Если в семье были случаи самоубийства или их попыток, то вероятность их совершения другими членами семьи действительно возрастает. Хотя фатальной зависимости здесь нет.
Снижению уровня самоубийств способствует просветительская деятельность, рассказы в СМИ, о том, почему и как люди совершают самоубийства.	Существует непосредственная зависимость между сообщениями о самоубийствах и возрастанием суицидальной активности. В СМИ необходимо обсуждать не сам факт суицида, а какими способами можно разрешать сложные жизненные проблемы и конфликты.
Прием алкоголя помогает снять суицидальные переживания	Употребление алкоголя обостряет тревогу, повышает значимость переживаемого конфликта и тем самым он способствует самоубийству.

# Психологический кризис личности

острое эмоциональное состояние,  
вызванное какими-то особыми,  
личностно значимыми  
психотравмирующими событиями

# Конфликты, лежащие в основе суицидального поведения

1. Конфликты, вызванные спецификой условий профессиональной деятельности и социального взаимодействия людей.
2. Конфликты, обусловленные спецификой лично-семейных взаимоотношений.
3. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением человека (боязнь позора в связи с асоциальным проступком).
4. Конфликты, обусловленные состоянием здоровья.
5. Конфликты, обусловленные материально-бытовыми трудностями.

# Личностные особенности суицидентов

- низкий или заниженный уровень самооценки, неуверенность в себе;
- высокая потребность в самореализации;
- высокая значимость эмоциональных связей и поддержки со стороны окружающих;
- трудности при принятии решений;
- высокий уровень тревожности, снижение уровня оптимизма и активности в ситуации затруднений;
- тенденция к самообвинению, преувеличение своей вины;
- низкая самостоятельность;
- недостаточная социализация, инфантильность и незрелость личности



- ***Истинный суицид*** - осознанные действия, целью которых является совершение акта самоубийства
- ***Аффективный суицид*** - суицидальные действия, обусловленные сильным аффектом, или под влиянием аккумуляции хронических психотравм
- ***Демонстративно-шантажное*** суицидальное поведение - сознательная манипуляция индивидом жизнеопасными действиями при сохранении для него высокой ценности собственной жизни с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную сторону

# *Внутреннее* суицидальное поведение

- внутренняя форма проявления суицидального поведения, включающая в себя пассивные суицидальные *замыслы, намерения*, а также соответствующий эмоциональный фон - суицидальные *переживания*.

- ***Суицидальные замыслы*** - это активная форма проявления суицидальности - тенденция к самоубийству. Человеком продумывается способ суицида, время и место его совершения.
- ***Суицидальные намерения*** - непосредственное побуждение к суицидальным действиям и принятие решения о самоубийстве.

# Структура *суицидальных переживаний*

Отношение к жизни	Отношение к смерти
<ul style="list-style-type: none"><li>• ощущение безразличия</li><li>• сожаление о своем существовании</li><li>• переживание невыносимости существования</li><li>• отвращение к жизни</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• сниженный в своей интенсивности страх смерти</li><li>• ощущение безразличия</li><li>• внутреннее согласие на смерть</li><li>• желание смерти</li></ul>

## *Внешнее суицидальное поведение*

- внешняя форма суицидального поведения, проявляющаяся в форме суицидальных высказываний или же практических суицидальных действий различных типов

# Динамика суицидального поведения

**Предсуицид** - отрезок времени от возникновения первых суицидальных мыслей и переживаний до их реализации.

В предсуициде выделяются две фазы: *предиспозиционная и суицидальная*, которая заканчивается суицидальным актом.

В случае неудавшейся попытки в *постсуицидальном периоде* некоторое время может наблюдаться сохранение суицидальных мыслей и намерений

# Факторы суицидального риска

- а) тяжелая морально-психологическая обстановка в ближайшем социальном окружении - в коллективе, семье;**
- б) условия семейного воспитания;**
- в) возрастные особенности потенциального суицидента;**
- г) хронологические признаки: время года, дни недели, время суток;**
- д) частая смена места жительства, учебы, работы;**
- е) активное употребление алкоголя и других наркотических средств;**
- ж) вовлеченность в неформальные группы;**
- з) совершение суицидальных попыток**

# Признаки суицидального риска

- открытые высказывания о желании покончить с собой;
- косвенные намеки на возможность суицидальных действий
- активная предварительная подготовка
- фиксация на примерах самоубийства
- чрезвычайно настойчивые просьбы о переводе в другое место службы, учебы, работы
- нарушение межличностных отношений
- изменившийся стереотип поведения
- внезапное проявление несвойственных ранее человеку черт
- утрата интереса к окружающему



# **Антисуицидальные личностные факторы**

- **эмоциональная привязанность к значимым близким;**
- **родительские обязанности;**
- **выраженное чувство долга;**
- **боязнь причинить себе физическое страдание;**
- **представление о позорности и греховности суицида;**
- **представления о неиспользованных жизненных возможностях и т.д.**

# Профилактика суицидального поведения

- эффективная организация повседневной жизни, учебы и деятельности, быта и досуга в учебном, трудовом, воинском коллективах;
- организация мероприятий, обеспечивающих сохранение психического здоровья людей;
- обеспечение социальной защищенности людей;
- предупреждение нездоровых взаимоотношений между членами коллектива;
- умение должностных лиц распознавать потенциальных самоубийц;
- адекватная и своевременная психологическая помощь людям, находящимся в состоянии острого личностного кризиса