

# Психологическая помощь при суициде, попытке суицида и суицидальном поведении

---



По данным ВОЗ в мире каждые 40 секунд совершается один суицид, а ежегодно происходит всего более 800 тысяч суицидов. При этом мужчины совершают суициды вдвое чаще, чем женщины, а женщины в четыре раза чаще совершают покушения на самоубийства, чем мужчины.

В России ежегодно происходит в среднем 19,5 случаев суицида на каждые 100 тысяч жителей страны, но ситуация сильно различается по регионам: если в Москве совершается в среднем от 4 до 6 суицидов на каждые 100 тысяч жителей, то в Сибири и на Дальнем Востоке происходит более 30, а на Алтае, в Бурятии, Туве и Ненецком автономном округе и на Чукотке — более 60 случаев суицида на каждые 100 тысяч человек.

Эти показатели могли бы быть намного ниже, если бы родственники людей, которые предпринимают попытки совершения суицида, своевременно заметили психологические проблемы своих близких и обратились за психологической помощью к специалистам. Несмотря на то, что по статистике только одна из 20 попыток самоубийств заканчивается смертью, нельзя слепо надеяться, что суицидальное поведение не приведет к трагическому концу.

## Какое поведение считается суицидальным

Большинство попыток самоубийств у взрослых являются следствием серьезных психических расстройств — глубокой депрессии, шизофрении, биполярного расстройства, деменции, психопатии и других психических патологий. У подростков попытки суицида чаще всего бывают спровоцированы желанием привлечь к себе внимание. Независимо от того, что заставило человека задуматься о суициде, стремление наложить на себя руки происходит не сразу: им всегда предшествует определенный период времени, в который поведение человека из обычного становится суицидальным.

Суицидальное поведение отличается следующими признаками:

- Несвойственная ранее усталость, вялость, безразличие или внезапное спокойствие.
- Хронические нарушения сна, бессонница, потеря аппетита, психологические проблемы.
- Тревожность, агрессия, страх, нарушение психологического равновесия.
- Пренебрежительное отношение к своему внешнему виду.
- Разговоры о суицидах и о смерти, повышенный интерес к случаям суицида, посещение сайтов с описаниями самоубийств.
- Употребление алкоголя или наркотиков.
- Приобретение средств, которыми можно совершить суицид (огнестрельного оружия, медикаментов и т.п.).
- Предыдущие или недавние попытки совершения суицида.
- Случаи суицида в семье или в близком окружении.
- Наследственная предрасположенность к депрессии или психическим расстройствам.

## Психологическая помощь при суицидальном поведении

Своевременная психологическая помощь при суицидальном поведении поможет не только предотвратить суицид и сохранить жизнь пациенту, но и выяснить причины, вызвавшие такое поведение. Если вы заметили в поведении кого-то из ваших близких психологический дисбаланс, описанные выше признаки или другие психологические отклонения, не теряйте времени и срочно обращайтесь за психологической помощью к психотерапевту. Чем раньше вы обратитесь за консультацией, тем легче и быстрее можно будет скорректировать поведение пациента и вернуть его к нормальной жизни. Психологическая помощь специалиста в данной ситуации заключается в ранней диагностике психосоматических заболеваний, нервно-психических расстройств и психических отклонений, обуславливающих суицидальные мысли и поступки, выяснение причин, которые могут привести к суициду, коррекция выявленных расстройств и связанных с ними психологических проблем с поведением.

Суицидальный риск бывает особенно высоким в тех случаях, если в прошлом пациент уже проходил лечение от психического заболевания, если у него раньше уже были намерения суицида или в прошлом он когда-либо отказался от лечения психиатрического заболевания или прервал его. Риск возрастает также при рецидивах психического заболевания и критических перемен в жизни такого пациента.

## Суицидальное поведение подростков

Есть один очень важный момент: зачастую подростки воспринимают смерть нереально — не как конец жизни, а просто как переход в другое состояние, как сон, после которого можно проснуться и снова вернуться к жизни. Есть и еще один важный фактор, с которым необходимо считаться: суицидальное поведение у подростков заразительно. Если кто-то из молодежных кумиров, друзей или знакомых совершает суицид, это часто провоцирует всплеск суицидальных настроений у целой группы молодежи, и в результате может произойти целый ряд трагедий, обусловленных групповым поведением.

Если подросток начинает проявлять агрессию, замыкается в себе, теряет аппетит или перестает следить за своей внешностью, если он слишком долго сидит в интернете — это признак того, что пора обратиться к помощи психолога.

Опасными признаками являются также нелюбимость подростка, отсутствие у него друзей, правонарушения, участие в неформальных группировках, неосознанные стремления причинить себе боль (грызет ногти и пальцы, выдергивает волосы, часто появляются порезы, царапины и ушибы), а также склонность к безрассудному риску — например, чрезмерное увлечение экстремальными видами развлечений. Осложнить ситуацию может сложная обстановка в семье (развод родителей, появление отчима или мачехи, конфликты между родителями или близкими родственниками и т.п.).

Признаки того, что у подростка начинает формироваться суицидальные наклонности, могут быть следующими:

- Пассивность и безразличие к происходящему.
- Низкая самооценка, неудовлетворенность собой, своим положением среди сверстников и своим внешним видом.
- Неумение найти себе интересное занятие или увлечение.
- Психологические или эмоциональные нарушения: неуравновешенность, агрессивность, импульсивные поступки, психологический дисбаланс
- Психические нарушения: депрессии, навязчивые идеи, фобии и т.п.
- Мрачные настроения, трагические мысли, разговоры о смерти, повышенный интерес к смертям и трагедиям в кино, литературе и новостях.
- Негативная оценка настоящего и пессимистические настроения относительно будущего
- Социальное отторжение (отсутствие друзей в школе, плохие отношения с родителями, издевательства сверстников и т.п.).
- Трудности с концентрацией внимания, рассеянность, забывчивость.
- Прием наркотиков, «спайсов», каких-либо токсических веществ или алкоголя.

## Попытка суицида: психологическая помощь пациенту

Профессиональная помощь суициденту — пациенту, совершившему попытку суицида — должна оказываться в экстренном порядке и включать несколько этапов. Наиболее эффективным методом выведения пациента из критического состояния являются индивидуальные беседы с психотерапевтом, который всесторонне займется психологическими проблемами пациента. На первом этапе психологической помощи целью психотерапевта является установление эмоционального контакта с пациентом и предоставление ему возможности выговориться. Как правило, после неудачного покушения на самоубийство пациент охотно изливает свои чувства в длительном монологе, после чего его состояние становится более спокойным, и психотерапевт может перейти к следующему этапу помощи — выяснению причин, которые послужили пациенту поводом для глубокого психологического кризиса. На этом этапе задача психотерапевта состоит в том, чтобы увести пациента от суицидальных мыслей, избавить его от ощущения безысходности, поднять его самооценку и убедить его в том, что все его психологические проблемы и тяжелое эмоциональное состояние — явление временное, и все трудности, с которыми он столкнулся, преодолимы, а его уход из жизни не решит проблем, но станет тяжелым ударом для родных и друзей. После того как психотерапевт убедит пациента в том, что все его психологические проблемы преодолимы, начинается следующий этап помощи — выработка мер для преодоления кризисной ситуации. На этом этапе психотерапевт помогает пациенту уделить особое внимание психологическим проблемам, поверить в свои силы и составить план преодоления проблемной ситуации. Конструктивный пошаговый план дальнейших действий, которые можно предпринять вместо самоубийства, поможет суициденту эффективнее преодолеть возникшие психологические проблемы и быстрее найти выход из неразрешимой, по его мнению, ситуации.

## Психологическая помощь при суициде

Если близкие не проявили должного внимания к суициденту и не сумели предотвратить трагедию, то в этом случае родственникам тоже могут потребоваться психологические консультации. Такие трагедии как суицид всегда вызывают у близких чувство вины за бездействие и в свою очередь могут привести к депрессии и глубоким эмоциональным расстройствам.

В случае если суициденту удалось выжить после инцидента, задача психотерапевта заключается в том, чтобы защитить пациента от повторения суицидальных покушений и членовредительства, улучшить его субъективное восприятие качества жизни и перспектив на будущее, а также снизить чувство безнадежности ситуации и бессмысленности жизни, которое толкнуло его на отчаянный шаг.

Необходимо также помнить, что лучше всего решить любые психологические проблемы может только специалист, поэтому при первых же тревожных признаках у кого-то из близких не стоит терять время и нужно немедленно обратиться за консультацией к психологу, психотерапевту. Раннее выявление психологического дисбаланса и возможных психических отклонений поможет пациенту преодолеть психологический кризис и избавит в будущем от многих проблем.