

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ СУИЦИДЕНТА

Потенциальным суицидентом может быть человек любого характера, темперамента, возраста и профессии. Чаще всего цель самоубийцы – прекращение острой душевной боли или изменение ситуации в свою пользу (т.е. подсознательно он надеется остаться в живых). 80–85 % самоубийц являлись здоровые люди. Но можно выделить «группу риска»:

1. мужчины – уровень суицидов в 3-4 раза выше, чем у женщин, хотя у женщин во столько же раз выше уровень попыток;
2. возраст – критические периоды: 12–25, 25–29, 45–60, 65 лет и старше;
3. одинокие люди, разведенные, вдовы, бездетные;
4. безработные и люди с высшим образованием и высоким профессиональным статусом. Первые не могут найти себя в этой жизни, у вторых слишком высок уровень притязаний; образованность способствует обострению индивидуализма;
5. люди нетрадиционной сексуальной ориентации;
6. те, у кого суицидальные попытки были в прошлом.

Стоит отметить, что болезнью самоубийц является депрессия – до 70 % депрессивных больных обнаруживают суицидальные тенденции, а 15 % из них совершают самоубийства. Поэтому проблема самоубийств – это проблема депрессий.

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ПОТЕНЦИАЛЬНОГО СУИЦИДЕНТА

Практически 90 % самоубийц в течение последней недели (или более продолжительного срока) перед самоубийством демонстрируют так называемые предвестники самоубийства – доступные для наблюдения факты, явления, предвещающие и в каком-то смысле предсказывающие предстоящее самоубийство. Люди прямо или косвенно дают понять, что собираются вскоре уйти из жизни.

Предвестники бывают словесными: это прямые угрозы совершить самоубийство или слова о подобном решении («Я РЕШИЛ ПОКОНЧИТЬ С СОБОЙ», «ЛУЧШЕ УМЕРЕТЬ», «ПОЖИЛ И ХВАТИТ»,

«БОЛЬШЕ НЕ МОГУ», «ВСЕ, ВЫХОЖУ ИЗ ИГРЫ» и т.п.).

Но это могут быть и **косвенные высказывания**, которые можно трактовать как прощание или намеки на то, что в ближайшее время человека не станет («В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ МЕНЯ УЖЕ ЗДЕСЬ НЕ БУДЕТ», «МЫ ВИДИМСЯ В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ», «ВЫ МЕНЯ БОЛЬШЕ НЕ УВИДИТЕ», «СПАСИБО ЗА ВСЕ», «БЕЗ МЕНЯ ЖИЗНЬ ХУЖЕ НЕ БУДЕТ», «СКОРО Я ПЕРЕСТАНУ МУЧИТЬСЯ (ИЛИ ВАС МУЧИТЬ)» и т.п.)

Это могут быть **разговоры о смерти, о загробном мире, переселении душ или вопросы об этом** («ТЫ ВЕРИШЬ В ПЕРЕСЕЛЕНИЕ ДУШ?», «КОГДА-НИБУДЬ Я, МОЖЕТ БЫТЬ, ВЕРНУСЬ В ЭТОТ МИР» и т.п.).

Кроме словесных, существуют и **поведенческие предвестники** самоубийства. Это резкие изменения привычного поведения человека. То есть оно резко меняется, как-то вдруг, непонятно почему, неожиданно для вас. Существенно не то, что это поведение не соответствует общепринятым нормам, а то, что оно не такое, каким было раньше.

Изменения в поведении человека могут быть самыми разными:

- **нарушение сна** (человек спит весь день, или, наоборот, теряет сон);
- **резкое снижение успеваемости в университете или успешности на работе;**
- **человек перестает следить за внешним видом;**
- **потеря самоуважения;**
- **частое прослушивание траурной или печальной музыки;**
- **эскейп-реакции** (уход из дома и т.п.);
- **появление стихов, сочинений о смерти, загробной жизни;**
- **уход в себя.** Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей;
- **капризность, привередливость.** Каждый из нас время от времени хандрит. Это состояние

может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги;

- **депрессия.** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях – прямой и открытый разговор с человеком;
- **агрессивность.** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат – вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей;
- **раздача подарков окружающим.** Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта акция – прямой предвестник грядущего несчастья;
- **психологическая травма.** Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слову может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, приводящие к суициду;

Памятка

ПРИЗНАКИ СУИЦИДА



Если это подтвердилось, срочно обращайтесь к специалисту, это именно тот случай, когда опыты самолечения (а практически все мы самоуверенно считаем себя хорошими психологами) могут оказаться фатальными.

3. Плодотворно работать с человеком, грозящим суицидом, может только подготовленный специалист-психотерапевт, психолог.

4. Ни в коем случае нельзя высмеивать таких людей: человек, заявляющий вслух о своем суицидальном намерении, в состоянии предпринять такую попытку под влиянием любого толчка, и таким толчком может стать и смех.

5. Психологи доказали (а те, кто совершал попытки, подтвердили): человек до последнего момента надеется на помощь. И в силах близких помочь ему, даже если это всего лишь игра.

6. Телефон доверия – 170. Специалисты вас выслушают и подскажут, что делать дальше.

7. Можно попытаться создать для самоубийц массу проблем, мешающих им покончить с жизнью. К таким мерам можно отнести, например, барьеры, которые препятствуют человеку спрыгнуть с моста, ограничения на приобретение огнестрельного и холодного оружия, детоксикация домашнего газа, ограничение торговли сильнодействующими лекарственными препаратами и ядохимикатами. Эти меры, во-первых, дадут отсрочку во времени, в течение которой мысли самоубийцы могут измениться, а во-вторых, предоставляют возможность вмешаться в ситуацию третьему лицу.

8. Проведение просветительских бесед и психологических тренингов на тему ценности жизни и отношения к жизненным трудностям.



**Куда обратиться за
помощью:**

**170 - Телефон доверия
Служба экстренной психологической
помощи г. Гродно**

E-mail: Help170@mail.ru

Группа в VK: Телефон доверия 170

Наш городской номер: 170

**Звонки с мобильного телефона:
8 (0152) 75-23-90**

- **перемены в поведении.** Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни;

- **активная предварительная подготовка:** собиравание отравляющих веществ и лекарств, боевых патронов, рисунки с гробами и крестами, разговоры о суициде как о легкой смерти, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни.

Около 10 % самоубийц не дают никаких сигналов (предвестников). Они способны скрывать свои планы и внешне выглядеть вполне нормально.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ БЛИЖАЙШЕГО ОКРУЖЕНИЯ

1. При малейшем упоминании о смерти, скептическом отношении к жизни и всем ее радостям и фразам типа «вот бы уснуть и не проснуться» стоит отнестись очень серьезно.

2. Существует общее правило, согласно которому окружающим людям (нам с вами) стоит относиться к подобным высказываниям, прямым или косвенным.

Правило гласит: если в каких-то высказываниях человека звучит нечто непонятное или имеющее скрытый подтекст, касающийся вопросов жизни и смерти, следует задать проясняющий вопрос: «Что ты конкретно подразумеваешь под этими словами (замечаниями)?».

И если и после получения ответа у вас возникло подозрение, что речь идет о суицидальных намерениях, то следует спросить прямо: «Ты имеешь в виду самоубийство?».