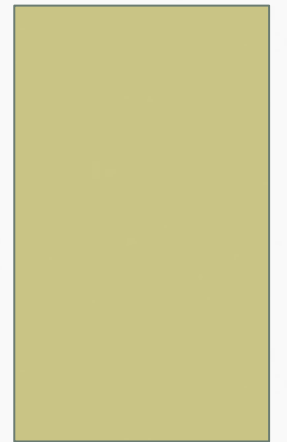


ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

А.Г. ГРЕЦОВ



ЧТО ТАКОЕ СУИЦИД?

- Действие, целью которого является смерть совершающего
- Фатальное нанесение самоущерба
- Смерть может являться либо самоцелью, либо средством достижения других целей
- Частый мотив – не смерть как таковая, а прекращение восприятия окружающей обстановки или желание уйти из нее определенным образом (т.е. смерть – это средство)
- Под суицидом понимаются два разнопорядковых явления:
 - Индивидуальный поведенческий акт, лишение себя жизни конкретным человеком.
 - Относительно массовое, статистически устойчивое социальное явление, заключающееся в том, что некоторое количество людей добровольно уходят из жизни.

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

- Суицидальное поведение - аутоагрессивные действия человека, сознательно и преднамеренно направленные на лишение себя жизни из-за столкновения с неблагоприятными жизненными обстоятельствами. Это действие осознанное (если нет – относят к несчастным случаям).
 - суицидальные мысли;
 - суицидальные намерения (идеи);
 - суицидальные приготовления;
 - суицидальные попытки (покушения);
 - собственно акт суицида.
- В самом широком смысле самоубийство – вид саморазрушительного поведения (наряду с курением, пьянством, употреблением наркотиков). В узком, медико-правовом смысле - вид насильственной смерти с указанием ее причины.

ТИПЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ



СУИЦИДАЛЬНАЯ ПОПЫТКА

- Суицид и суицидальная попытка представляют два принципиально различных рода действий:
 - завершённый суицид – это не преувеличенная форма суицидальной попытки;
 - суицидальная попытка, как правило, не аналог лишь случайно неудавшегося самоубийства.
- Погибающие от суицида и совершающие такие попытки – группы, различающиеся по многим признакам
- Истинный суицид – обычно не результат спонтанного решения, он готовится заранее
- Иногда различают суицидальность (риск самоубийства) и летальность (опасность человека для самого себя, деструктивное поведение)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ СУИЦИДОВ И ПОПЫТОК

Суицид

- Агрессия против собственного «Я»
- Проистекает из длительно формирующейся системы ценностей, убеждений

Суицидальная попытка

- Агрессия в основном внешняя
- Аппеляция к социальному окружению
- Чаще ситуативно обусловлена

САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

- «Нефатальные суицидные действия» – зачастую не неудавшиеся самоубийства, а сигнал о необходимости так изменить обстановку, чтобы жизнь стала субъективно терпимой.
- «Парасуицид» – действия, без вмешательства других вызывающие самоповреждения, но, по расчетам субъекта, не фатальное (чаще всего подразумевается своевременное вмешательство других).
- Возможна «мазохистская» мотивация – страдание приносит удовлетворение.
- Физическая боль может вызываться намеренно для отвлечения от боли душевной.

УБИТЬ СЕБЯ VS ПОВЛИЯТЬ НА ДРУГИХ

- «Настоящая», не демонстративная попытка суицида подразумевает наличие сразу трех установок:
 - Желание умереть
 - Желание убить, т.е. агрессию
 - Желание быть убитым: своего рода искупление
- Демонстративные реакции:
 - Угрозы
 - Симуляция
 - «Торг», выдвижение «ультиматума», условий отказа от суицида

ВИДЫ СУИЦИДОВ (ПО ЦЕЛИ)

Протест, месть

Призыв

Самонаказание

Избегание

Отказ

ОСНОВНЫЕ МОТИВИРОВКИ СУИЦИДОВ

- Неурядицы в личной жизни, неудачи в общении с противоположным полом.
- непонимание окружающими, одиночество.
- Проблемы на работе / в обучении.
- Несправедливость по отношению к себе.
- Целенаправленная травля, физические издевательства (в т.ч. изнасилования).
- Финансовые проблемы.
- Потеря смысла жизни, интереса к ней.
- Проблемы со здоровьем
- Самоубийство для сохранения чести (сэппуку).

ОСНОВНЫЕ МОТИВИРОВКИ СУИЦИДОВ

- Желание начать жизнь заново (для верующих в реинкарнацию).
- Нереализованность в жизни (творческая, профессиональная).
- Религиозный фанатизм (обычно распространённый в тоталитарных сектах).
- Идеологические (политические, неприятие ценностей социума в целом).
- Военные (самоубийство с целью нанесения урона противнику и/или избежание плена).
- Вынужденное самоубийство.
- Смерть кого-то из родных или друзей.
- Подражательное самоубийство.

ФАКТЫ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

- 19% суицидов приходится на лиц возрастом моложе 25 лет (ВОЗ)
- Мужчин в 3 раза чаще кончают собой, женщины – в 2-3 раза чаще пытаются покончить
- Предсмертные записки оставляет каждый шестой, вне зависимости от каких-либо иных характеристик погибших
- При нескольких попытках, даже явно демонстративных, риск смерти с каждой из них возрастает
- Примерно у 6% покончивших с собой так же ранее поступил родитель
- Количество самоубийств среди солдат СС, охраняющих концлагеря, было в разы выше, чем среди заключенных

«РИТУАЛЬНЫЙ» СУИЦИД

Характеристика суицида	Индивидуальный	«Ритуальный»
Поступок как следствие сохранить гармонию:	Внутреннюю (с собой)	Внешнюю (с обществом)
Свобода принятия решения	Есть	Нет
Свобода выбора способа, времени, места и т.п.	Есть	Нет
Самовыражение личности	Максимальное	Минимальное

Перечисленные ниже признаки суицидального риска и рекомендации по его предотвращению к «ритуальному» суициду не применимы.

Террористы-смертники – ярко выраженные «ритуальные» самоубийцы.

ПРЕДПОСЫЛКИ СУИЦИДОВ

- Экстремальные жизненные обстоятельства в сочетании с психологическими особенностями
- Личностные особенности:
 - Акцентуации характера
 - Ценностные ориентации
 - Жизненный опыт
 - Общее отношение к жизни
- Патопсихологические проявления

Такое поведение преимущественно социально и культурно детерминировано

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СУИЦИДЕНТОВ

- Общая цель суицида – нахождение решения. Это реакция на проблему, из которой, с точки зрения человека, данный выход логичный и наилучший.
- Суицид – стремление к полному выключению сознания для прекращения страдания и/или выхода из невыносимой ситуации.
- Общее побуждение к суициду – тягостные переживания, «внутренняя боль». Это то, чего человек пытается избежать.
- Важнейший стрессор – не удовлетворенные психологические потребности. Суицид – преодоление фрустрации.
- Выраженное чувство беспомощности и безнадежности.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ СУИЦИДАЛЬНЫХ УСТАНОВОК

- Амбивалентность: «Хочу умереть – но хочу быть спасённым». Оба посыла искренние. Это основной ресурс в психологической помощи.
- Сужение сознания: «Это ЕДИНСТВЕННЫЙ выход». Рассуждения по принципу «Или-или».
- Прерывание связи с собственным прошлым.
- Доведенное до крайности стремление к бегству (эгрессия).
- Сообщения о своем намерении, чаще косвенные.
- Суицид вписывается в общий стиль поведения: перечисленные выше способы реакции на жизненные трудности типичны, но сейчас доведены до крайности.

НЕКОТОРЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

- Установки по отношению к жизни в целом: ценю ли?
- Реакция на трудности – стараюсь преодолеть или реагирую «уходом»?
- «Тонкая душевная организация» ☺
- Одиночество:
 - Я никому не нужен
 - Мне заботиться не о ком
- Возраст:
 - Молодость (от 15 до 35)
 - Пожилой возраст (у женщин от 55, мужчин – 65-70)
- Резкое снижение социального статуса
- Недавнее совершение правонарушения
- Время года («весеннее обострение»: май-июнь)

СУИЦИД И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

- Соматические заболевания
 - Любые заболевания с длительным болевым синдромом
 - ВИЧ-инфекция (риск возрастает до 40 раз)
 - Онкологические заболевания
 - Нарушения функции мозга (в т.ч. в связи с вирусными заболеваниями, расстройствами мозгового кровообращения)
- Психические расстройства
 - Клиническая депрессия
 - Бредовые идеи
 - Диссоциация с реальностью
 - Наркологические заболевания

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДОВ

- Если нет прецедента – лучше в качестве самостоятельной темы профилактики не заявлять!
- Осуществляется «вскользь», информация о суицидах – не более 20% общего объема
 - Подчеркнуто нелепый способ реакции на проблемы, на который собеседники не пойдут, что называется, «по умолчанию»
 - Свершившееся - не столько вина, сколько беда человека.
 - Ошибка, которую нельзя исправить.
 - Зачастую следствие болезненного состояния.
 - Не решение проблем, а их создание другим.

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДОВ

- Целевые мишени:
 - «Решение-центрированный» взгляд на проблемы
 - Формирование позиции «Всегда есть альтернатива»
 - Установка на негативные эмоции как проходящее состояние, которое напрямую не связано с объективной реальностью
 - Выстраивание жизненной перспективы
 - Принятие на себя ответственности (за окружающих, за дела)
 - Поиск источников положительных эмоций даже в мелочах

ДИНАМИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Конфликт

Социально-ситуационные факторы

Личностные факторы

Социально-психологическая дезадаптация

Крах ценностных установок, потеря смысла жизни

Провоцирующие факторы

Предрасполагающие внешние факторы

Мотивационная готовность

Предсуицид

Активный поиск выхода

Суицидальные намерения

Суицид или его попытки

ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ

- Симптомы депрессии
- Намеки на возможный уход из жизни
- Социальная изоляция
- Обострение учебных или рабочих проблем (прогулы и т.п.)
- Саморазрушающее поведение
- Вызывающее поведение
- Неряшливость (в одежде, уходе за собой)
- Эмоциональная лабильность

ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ

- Острые реакции по относительно мелким поводам
- Интерес к теме смерти
- Раздаривание субъективно значимых вещей
- Стремление «подвести итоги»

Дополнительные провоцирующие факторы:


- Повышение интенсивности употребления ПАВ
- Недавнее самоубийство друга или родственника

БЕСЕДА ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА СУИЦИДАЛЬНЫЕ НАМЕРЕНИЯ

Общие вопросы об удовлетворенности жизнью в целом



Конкретизация вопросов: в чем сложности, каковы чувства



Прямой вопрос про мысли о самоубийстве



Уточнения: есть ли конкретные планы, приготовления



Сдерживающие факторы

ЧТО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ?

- Говорить, что «жертве» лучше других:
 - Без рук – без ног люди живут и радуются, а ты!
 - Посмотри на свою жизнь, ты ведь счастливее многих.
- Ссылаться на проблемы других:
 - От меня тоже девушка ушла, но я жив.
 - Многие живут с ВИЧ-инфекцией и себя не убивают.
- Стращать позором:
 - Опозоришь свою свою семью!
 - Тебя идиотом считать будут.

ЧТО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ?

- Отрицать факт суицидального намерения:
 - На самом деле ты так не думаешь.
 - Не верю, ты просто шутишь.
- Утверждать, что человек на это не решится:
 - Тебе даже смелости не хватит себя убить.
 - Ни одно решение принять не можешь, а уж такое...
- Выражать потрясение:
 - От тебя никак не ожидал такое услышать!
 - Ты меня просто шокируешь!

ЧТО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ?

- Если уже были попытки самоубийства:
 - Ставить в позицию «двойного неудачника»: ненормальный, т.к. хотел себя убить, плюс такой бестолковый, что даже это не смог сделать!
 - Вызывать чувство вины
 - Убеждать, что ничего не произошло или это была случайность
 - Выносить ситуацию на публичное обсуждение
 - Требовать обещания, что это не повторится

ПОМОЩЬ ПРИ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЯХ

В острой фазе задача психологической помощи – контакт и выход из кризиса, а не пересмотр приведших к этому взглядов и установок!

- Внимательное спокойное слушание.
- Установление доверия.
- Суицидальные намерения – всегда реакция на проблему. Выяснение, что же это за проблема, в чем источник дискомфорта?

Убрать: возможные орудия самоубийства; то, что может вызывать ассоциации с ним.

ПОМОЩЬ ПРИ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЯХ

- Заинтересованная, отзывчивая беседа БЕЗ утешения
- Вопросы с акцентированием внимания на факторах сдерживания
- Признание чувств и права на них
- Поиск «положительных исключений»
- Выявление альтернативных способов реагирования
- Поиск возможных способов выхода

Не позволять человеку оставаться в одиночестве!
Сохранять поддержку, когда непосредственный кризис
миновал

НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ТИПЫ РЕАКЦИИ НА СУИЦИД БЛИЗКОГО

1. Поиск тех людей, которые могут быть ответственны за смерть покончившего с собой – вместо принятия произошедшего как личной воли.
2. Принятие траура на долгие годы – вместо того, чтобы продолжать жить.
3. Переживание чувства вины и самобичевание.
4. Соматизация – уход в болезнь вместо спонтанного выражения чувств.
5. Самоограничение – уход от радостей жизни.
6. Аддиктивные формы поведения.
7. Подражательный суицид – «ты умер, значит, умру и я».

РАБОТА С СОЦИАЛЬНЫМ ОКРУЖЕНИЕМ СОВЕРШИВШЕГО СУИЦИД

Избегать:

Банальных утешений
(«хорошо держишься»,
«время все излечит» и т.п.)
Демонстрации чрезмерного
сострадания
Осуждения
Ссылки на психические
проблемы, ПАВ

Допустимо:

Констатация, что об этом
факте мы много не знаем
Признание права на
эмоции, их открытое
выражение
Признание, что в картине
мира самоубийцы были
причины на такой шаг