

Самоубийство – мольба о помощи,

которую никто не услышал...

Р.А. Алеев

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно более 1 миллиона человек в мире погибает из-за суицидов.

Суицидальное поведение – это образ мышления и патологическая форма действий пассивного типа, чрезвычайно опасный способ ухода от разрешения жизненных проблем.

С теоретической точки зрения самоубийство – крайне опасное, однако предотвращаемое и прогнозируемое явление. Установлено, что самоубийства чаще совершаются в диапазоне от 15 до 25 лет и в преклонном возрасте – после 70. По статистике, ежегодная смертность вследствие суицида в мире составляет около 1% всех летальных исходов. Мужчины становятся жертвами суицидальных действий в четыре раза чаще, чем женщины.

По сути, любое суицидальное поведение можно условно отнести к одной из трех групп: истинный, демонстративный, скрытый вид.

■ **Истинные (подлинные) суицидальные действия**, хотя зачастую выглядят неожиданными, никогда не являются спонтанными. Такие попытки – тщательно продуманны и просчитаны до мелочей, им всегда предшествуют значительные изменения

в мышлении, поведении, высказываниях человека, решившегося на самоубийство.

Однако большая часть попыток покончить с жизнью относится к **демонстративному суицидальному поведению**

. Намеки окружающим и зачастую явно театральные действия – это своеобразный, хоть и абсолютно нелогичный и неоправданный метод провести диалог с близкими людьми.

□ **К скрытому (маскированному) суицидальному поведению** прибегают те лица, которые понимают, что покончить жизнь самоубийством – неверный шаг для преодоления трудностей, однако иными вариантами решить проблемы они не могут.

Особенное внимание необходимо уделять тем лицам, которые в прошлом уже совершали суицидальные попытки, имеют депрессивную конституцию и страдают психическими патологиями. Среди основных причин суицида выделяют генетическую предрасположенность, низкий уровень жизни в семье, потеря близкого родственника, проблемы в семейных отношениях, психологические и физические травмы, полученные в детском возрасте, алкоголизм и наркотическая зависимость и т.д.

Психогигиеническая профилактика суицидального поведения является сегодня одной из базисных задач современного общества.

Существует несколько общих рекомендаций, направленных на профилактику самоубийства. Задача предупреждения суицидов заключается в умении распознать признаки опасности, принятии индивида как личности, установлении заботливых взаимоотношений. Кроме того, человек, собирающийся встать на путь самоуничтожения, нуждается во внимании. Он хочет, чтобы его выслушали, не осуждая, обсудили с ним его боль или проблему. Сталкиваясь с угрозой попытки суицида, не нужно спорить с потенциальным самоубийцей и проявлять агрессивность.

Если кризисная ситуация выявлена, то необходимо выяснить, каким образом человек ранее разрешал подобные ситуации, поскольку это может стать полезным в решении нынешней проблемы. Также рекомендуется выяснить у него, что для него осталось позитивно значимым. Необходимо выяснить степень риска совершения самоубийства.

Не нужно оставлять одного человека в ситуации высокого риска совершения попытки ухода из жизни. С человеком, решившимся на суицид, рекомендуется проводить все время, пока не минует кризис либо не прибудет профессиональная помощь.

При высоком суицидальном риске рекомендуется индивидуальная психотерапия или психологическое консультирование, основным результатом которого для индивида является понимание, что он услышан и появления чувства, что он не одинок.

Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.