**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).Исключительно человеческий акт.

**Психологический смысл Суицида**

Чаще всего заключается в отреагировани и аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей он оказывается.

**Статистика:**

Частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. По данным Росстата России смертность детского населения от самоубийств в 2014 году составила на 100000 человек 1,3 в возрастной группе от 10 до 14 лет и 5,9 - в возрастной группе от 15 до 19 лет. Из общего количества суицидов 90% - совершается людьми с психотическими состояниями и лишь 10% - без психотических расстройств. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.

**Время года**

Больше всего самоубийств регистрируется весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем среднегодовой.

Также суициды учащаются во время рождественских праздников.

**Суицидальное поведение**

**Суицидальное поведение***– это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.*.

При изучении суицидального поведения, следует различать следующие типы:

**Демонстративное поведение.**

При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде *порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения*

**Аффективное суицидальное поведение.**

При аффективном суицидальном поведении чаща прибегают к *попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.*

**Истинное суицидальное поведение.**

При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к *повешению.*

**Предсуицидальный синдром**

**Предсуицидальный синдром:**Психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т. е. этап суицидальной динамики, длительность которого составляет от нескольких минут до нескольких недель и месяцев. Наблюдается чаще у старших подростков и взрослых в случае наличия тенденции к суицидальным актам в сложных ситуациях.

Дети - суиценденты чаще лишены родительского внимания и заботы, в 75 % их родителей разведены или проживают отдельно, часто дети проживают в интернатах или с приемными родителями.

**Кто подвержен суициду.**

Более всего восприимчивы к суициду следующие группы:

* Предыдущая (незаконченная) попытка суицида. (парасуицид). По данным некоторых источников процент достигает 30%.
* Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.
* Тенденции к самоповреждению (аутоагрессия).
* Суициды в семье
* Алкоголизм, употребление наркотиков и токсических препаратов. Наркотики и алкоголь представляют собой относительно летальную комбинацию. Они ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию или даже вызывают психозы.
* Аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии.
* Хронические или смертельные болезни;
* Тяжелые утраты (родитель, близкий друг), особенно в течение первого года после потери.

**Как заметить надвигающийся суицид**

**Признаки депрессии у детей и подростков**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дети** | **Подростки** |
| Печальное настроение | Печальное настроение |
| Потеря свойственной детям энергии | Чувство скуки |
| Нарушения сна, соматические жалобы | Чувство усталости |
| Изменение аппетита или веса | Нарушения сна, соматические жалобы |
| Ухудшение успеваемости | Неусидчивость, беспокойство |
| Снижение интереса к обучению | Фиксация внимания на мелочах |
| Страх неудачи, чувство неполноценности | Чрезмерная эмоциональность |
| Самообман - негативная самооценка | Замкнутость |
| Чувство "заслуженного отвержения" | Рассеянность внимания |
| Заметное снижение настроения при малейших неудачах | Агрессивное поведение |
| Чрезмерная самокритичность | Непослушание, склонность к бунту |
| Сниженная социализация | Злоупотребление алкоголем или наркотиками |
| Агрессивное поведение | Прогулы в школе, колледже, плохая успеваемость |

**Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Поведенческие** | **Словесные** | **Эмоциональные** |
| Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей | Уверения в беспомощности и зависимости от других | Амбивалентность (двойственность) переживаний ("люблю-ненавижу") |
| Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам | Прощание | Беспомощность, безнадежность |
| Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток | Разговоры или шутки о желании умереть | Переживание горя |
| Посещение врача без очевидной необходимости | Сообщение о конкретном плане суицида | Признаки депрессии |
| Расставание с дорогими вещами или деньгами | Двойственная оценка значимых событий | Вина или ощущение неудачи, поражения |
| Приобретение средств совершения суицида | Медленная, маловыразительная речь | Чрезмерные опасения или страхи |
| Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу | Высказывания самообвинения | Чувство собственноймалозначимости |
| Пренебрежение внешним видом |  | Рассеянность или растерянность |

**Предотврашение суицидальных попыток.**

* Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.
* Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.
* Формирование компенсаторных механизмов поведения.
* Формирование адекватного отношения к жизни и смерти.

**Что можно сделать для того, чтобы помочь**

**1. Подбирайте ключи к разгадке суицида.**Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта.

**2. Примите суицидента как личность.**Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство.

**3. Будьте внимательным слушателем.**Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить».

**4. Не спорьте**. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

**5. Задавайте вопросы.**Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор вы считаете свою жизнь столь безнадежной? Kaк вы думаете, почему у вас появились эти чувства? Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, вы говорите...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

**6. Не предлагайте неоправданных утешений.**Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», «Все будет хорошо» и т.п.

**7. Предложите конструктивные подходы.**Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

**8. Вселяйте надежду.**Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве.

**9. Оцените степень риска самоубийства.**Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск

**10. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.**Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь.

**11. Обратитесь за помощью к специалистам.**Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов.