

## Профилактика суицидов

...Девочка, шагающая в пустоту от несчастной любви...

...Плачущий от безысходности одинокий больной старик, ссыпающий в стакан сильнодействующие лекарства...

...Запутавшийся в жизни пьяница или игрок, прилаживающий петлю к трубе в ванной...

...Успешный, еще вчера, бизнесмен, направляющий свой шикарный автомобиль в бетонную опору...

...Самоубийства. Суициды. Что это за явление? сколько же их на самом деле? Сколько людей сводят счеты с жизнью? Почему? Кто они?

К сожалению - много. Много, даже если речь идет о нескольких людях, много, даже если речь идет об одной единственной человеческой жизни.

Ведь самоубийство должно быть противно человеческой природе, как противно оно Природе вообще, Природе, создавшей и воспевающей Жизнь.

**Суицид** – самоубийство – осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет для данного человека смысл.

Под **попыткой суицида** подразумевается в меньшей степени стремление к смерти, чем вызов окружающему миру. Эта попытка заканчивается смертью или всерьез задуманное самоубийство не удаётся.

Типичным перед совершением суицидальной попытки является **«Предсуицидальный синдром»** - психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте.

### Виды суицида

**Демонстративный:** разыгрывание театральных сцен с изображением попыток самоубийства безо всякого намерения действительно покончить с собой, с расчётом, что вовремя спасут. Важно, что: демонстративные по замыслу действия вследствие неосторожности, неправильного расчёта или иных случайностей могут обернуться роковыми последствиями.

**Аффективный:** совершение суицидальной попытки на высоте аффекта, который может длиться от нескольких минут до часов и суток.

**Истинный:** имеет место при постепенно вынашиваемом намерении покончить с собой..

**Официальная статистика** самоубийств значительно отличается от реальной (приблизительно в 4 раза), поскольку в нее попадают только явные случаи. Никто не фиксирует случаи неудачных попыток самоубийства, число которых по разным оценкам в 10-20 раз больше, чем законченных самоубийств. Часто самоубийства маскируются под другими причинами смерти. Например, по заявлению американских психиатров, до 70 % ДТП со смертельным исходом, когда в машине находился один человек- это суицид. Число законченных самоубийств среди мужчин в среднем в 4 раза больше. С возрастом (65-85 лет) это соотношение увеличивается до 6-9. С другой стороны- женщины пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем мужчины, но выбирают "щадящие" способы, которые значительно реже приводят к смерти. В результате по числу законченных самоубийств мужчины опережают женщин в те же 4 раза.

## Динамика суицида в России за последние 20 лет

Нарастая на протяжении XX века и достигнув двух пиков в 1994—1996 и 1998—2002 годах, уровень самоубийств с тех пор неуклонно падает

По данным ВОЗ, в 2013—2014 в России на 100 тысяч жителей приходилось 19,5 случаев самоубийства.

За первые девять месяцев 2015 года этот же показатель равнялся 17,7<sup>[5]</sup>.

В 2016-м этот же показатель упал уже до 15,4<sup>[11]</sup>, что составляет самый низкий уровень с начала 1960-х.

В 2017 году этот показатель начал падать примерно до 14.2 случаев самоубийств. Смоленская область занимает по стране 39 место по количеству самоубийств (18,8 на 100 тыс населения, примерно около 180 наших земляков в год сводят счеты с жизнью)

В последнее время уверенно набирает обороты проблема подросткового суицида. Основные причины самоубийства в столь раннем возрасте — это неудачные попытки справиться с навалившимися проблемами в школе и семье. Родители часто не понимают своих детей, навязывают им свое мнение. Своими действиями они оказывают серьезное эмоциональное давление на еще не сформировавшуюся психику ребенка, заставляя его решать свои проблемы самостоятельно, часто не пытаясь вникнуть в ситуацию и попытаться помочь. В школе же ситуация обостряется огромной загруженностью и возникающей из нее усталости, проблемами в общении, стеснением, замкнутостью. Еще одна из причин детских суицидов- так называемое, игровое отношение к жизни. Широкое распространение компьютерных игр иногда стирает грань между игровой и настоящей реальностью, подталкивая ребенка к попытке "переиграть" жизнь при неудачах

Как считают многие родители, ребенок может убить себя из-за так называемых закрытых «групп смерти» в социальных сетях. На них приходится 1% от общего числа смертей. Но ведь с каждым годом это число увеличивается из-за стремительного развития технологий и все большего продвижения интернета в нашу жизнь.

По официальным данным количество самоубийств с начала 2018 года в России составляет около 2000 человек, из которых более трети — дети и подростки. Это является очень большим числом для современного мира, а для нашей страны поистине огромным. Мы должны всеми силами предотвратить охватившую все СНГ волну самоубийств, потому что подростки – это наше будущее. Решить эту проблему смогут только понимание и желание выслушать проблемы ребенка, попытаться помочь как можем. Ведь дети в этом возрасте такие ранимы, они очень нуждаются в нашей поддержке и сочувствии, напутственном совете и внимании.

### Суицидальные намерения

Практически каждый человек, серьезно задумывающийся о суициде, каким-то образом дает об этом знать окружающим. Как правило, решение о самоубийстве не возникает внезапно, под влиянием импульса или порыва. Чаще всего они являются последней каплей в происходящих негативных событиях. Как утверждают специалисты, 70-75 % потенциальных самоубийц раскрывают свои намерения. Иногда они делают легкие, еле уловимые намеки, а иногда заявляют об этом прямо

Люди, собирающиеся покончить с жизнью, обычно находятся в состоянии сильнейшего психического напряжения и не могут самостоятельно выйти из него. Когда они лишают

себя жизни, их близкие, оставшиеся в живых, начинают испытывать кроме боли разлуки еще и сильное чувство вины. Они обвиняют также и себя в случившемся. Они ставят перед собой вопросы: «почему, как могло такое случиться?», «Мог ли я помешать и почему не сделал этого?» и т.п.

### **Как заметить надвигающийся суицид:**

#### **Внешний вид и поведение**

Тоскливое выражение лица (скорбная мимика). Тихий монотонный голос. Замедленная речь. Краткость ответов. Отсутствие ответов. Ускоренная экспрессивная речь. Причитания. Склонность к нытью. Общая двигательная заторможенность. Бездеятельность, адинамия. Двигательное возбуждение.

#### **Оценка собственной жизни**

Пессимистическая оценка своего прошлого. Избирательное воспоминание неприятных событий прошлого. Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния. Отсутствие перспектив в будущем.

#### **Взаимодействие с окружающим**

Нелюдимость, избегание контактов с окружающими. Стремление к контакту с окружающими в поисках сочувствия, апелляция к врачу за помощью. Склонность к нытью. Капризность. Эгоцентрическая направленность на свои страдания

### **Как помочь человеку сохранить жизнь?**

Если вам известен человек, думающий о самоубийстве, или вы подозреваете склонность к суициду у кого-то из близких или знакомых, вы можете помочь ему не делать этого и сохранить жизнь. Помощь эта элементарна – просто выслушайте его!

Дело в том, что очень часто люди, которые хотят покончить с собой, думают, что никому нет до них дела и они никому не нужны. Они считают, что о них никто не заботится, что никому не интересны их проблемы, и у них просто нет выбора. Когда вы слушаете человека, даете ему выговориться, то на психологическом уровне он понимает, что вам не все равно. Человек ощущает, что вы небезразличны к нему и к тому, что может с ним случиться.

### **Что нужно делать?**

- Отнеситесь с самым серьезным вниманием к тому человеку, которого решили выслушать.
- Объясните ему, что вам не все равно. Скажите, что вы рады, что сейчас разговариваете с ним.
- Задавайте вопросы, чтобы понять проблему, узнать, почему человек так переживает. Только старайтесь делать это деликатно и осторожно. Попросите человека выспаться и на свежую голову ещё раз подумать, а вы за это время подумаете как ему помочь, ведь выход всегда есть, нужно лишь хорошо его искать.

### **Чего делать нельзя?**

- Не пытайтесь «сходу» решить все его проблемы и не давайте пустых и невыполнимых обещаний.

- Не давайте ему советы, если он не просит.
- Не высказывайте мнение о том, что его проблемы и переживания малозначимые или не достойные внимания пустяки.
- Не говорите ему о своих проблемах, этим вы можете только усилить суицидальные намерения.

Но самое главное, о чем нужно помнить, это то, что до 90 % истинных суицидальных попыток обусловлено наличием у человека депрессии, распространенность которой увеличивается год от года. И почти все 100 % суицидальных попыток, включая шантажно-демонстративные, обусловлены наличием той или иной психопатологией

Поэтому на передний край помощи человеку с суицидальной настроенностью выступает квалифицированная помощь грамотного врача-психиатра.

Врач-психиатр высшей категории А.Азаренков