

ПСИХОЛОГИЯ САМОУБИЙСТВА ЕСТЬ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ПСИХОЛОГИЯ БЕЗНАДЕЖНОСТИ

Основными причинами
суицидального поведения являются:

- ✦ сложные взаимоотношения и конфликты с окружающими;
- ✦ социально-психологическое состояние;
- ✦ межличностные отношения;
- ✦ неблагоприятные семейно-общественные условия жизни;
- ✦ отсутствие поддержки в морально-духовном росте и понимания проблем со стороны окружающих;
- ✦ когда не видят решения своих проблем;
- ✦ если попытки справиться с проблемами завершились неудачно;
- ✦ при резком обострении чувства безнадежности.

В группу суицидального риска входят:

- ❖ представители юношеского возраста;
- ❖ молодые люди с нарушением межличностных отношений;
- ❖ испытывающие чувство одиночества;
- ❖ злоупотребляющие алкоголем или наркотиками;
- ❖ отличающиеся девиантным или криминальным поведением;
- ❖ сверхкритичные к себе;
- ❖ страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
- ❖ страдающие от болезней или покинутые окружением.

Виды суицидального поведения:

- ☑ **Демонстративное** – все действия предпринимаются с целью привлечь или вернуть

утраченное к себе внимание, разжалобить, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей.

- ☑ **Аффективное** – суицидальные попытки, совершаемые в состоянии аффекта.

- ☑ **Истинное** – обдуманное, нередко постепенно выношенное намерение покончить с собой.

Признаки суицидального поведения:

- ❖ психологическая травма (крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний);
- ❖ активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (собираание таблеток, хранение отравляющих веществ, разговоры о суициде как о легкой смерти и т.п.);
- ❖ уход в себя;
- ❖ капризность, привередливость;
- ❖ депрессия;
- ❖ грусть, уныние, угнетенность, злобность, раздражительность, враждебность;
- ❖ тревожность, ожидание непоправимой беды, страх;
- ❖ тоска как постоянный фон настроения;
- ❖ агрессивность;
- ❖ нарушение аппетита;
- ❖ внезапные, неожиданные изменения в поведении;
- ❖ угрозы, высказывания о стремлении уйти из жизни и т.п.;
- ❖ негативные оценки своей личности, окружающего мира, будущего;
- ❖ частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- ❖ символическое прощание с близким окружением (приведение всех дел в порядок, раздача в дар ценного имущества).

**СВОЕВРЕМЕННОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО
МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ СУИЦИД**

Около 75% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своих намерениях другим людям, хотя способы сообщения об этом могут быть завуалированы.

При выявлении таких намерений у знакомого или близкого человека необходимо предпринять следующие меры:

- ✦ установить заботливые взаимоотношения. Их следует выражать не только словами, но и жестами, здесь уместнее поддержка;
- ✦ не оставлять человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Следует оставаться с ним как можно дольше или попросить кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь;
- ✦ быть внимательным... слушателем;
- ✦ не спорить. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, можно не только проиграть спор, но и потерять его самого;
- ✦ задавать вопросы;
- ✦ не предлагать неоправданных утешений;
- ✦ вселять надежду;
- ✦ ограничить доступ предполагаемого суицидента к средствам, с помощью которых можно легко убить себя.

Все мы должны знать, что в большинстве случаев суицидентами руководят противоречивые чувства. Они испытывают безнадежность и, в то же самое время, надеются на спасение.

И если близкие, друзья, знакомые проявят к такому человеку в эти минуты теплоту, заботу и принципиальность, то они могут спасти ему жизнь и изменить всю его дальнейшую судьбу.



Точки опоры – это то, что помогает человеку выйти победителем из сложившейся трудной жизненной ситуации.

Точками опоры в трудных жизненных ситуациях могут быть:

- ✦ вера в лучшее и надежда, что все сбудется;
- ✦ любовь;
- ✦ приятные воспоминания;
- ✦ успехи и достижения в жизни, учебе, профессиональной деятельности;
- ✦ жизненные принципы;
- ✦ жизненный и профессиональный опыт (знания, умения и навыки);
- ✦ уверенность в свои силы (если я решал проблемы раньше, значит смогу и сейчас);
- ✦ поддержка близких людей (родственников и друзей);
- ✦ философский, аналитический, практичный, мудрый взгляд на ситуацию;
- ✦ перспективы и собственные цели, устремления, мечты;
- ✦ навыки применения успешных стратегий (отношение к прошлому, самомотивация, доступ к ресурсам, выход из неудачи, моделирование успеха, веер вариантов, принятие решений, распределение времени);
- ✦ внутренние качества (упорство, настойчивость, упрямство, целеустремленность и т.д.);
- ✦ просмотр любимых фотографий, кинофильмов, картин;
- ✦ прослушивание любимых мелодий;
- ✦ занятия любимым делом;
- ✦ общение с природой;
- ✦ чтение любимых книг;
- ✦ общение с близким человеком.

В трудной для себя ситуации просто вспомните о своих точках опоры и станет намного легче!

Истинные ценности жизни

- ✦ Попробуйте ответить на следующие вопросы:
 - ✦ назовите трех самых богатых людей в мире?

- ✦ назовите трех победительниц конкурса Мисс Вселенная?

- ✦ назовите трех лауреатов Нобелевской премии?

- ✦ назовите трех последних победителей премии Оскар на лучшего актера и актрисы?

Не получилось? Вы не помните или не знаете?

Это не важно! Не беспокойтесь. Никто не помнит вчерашних победителей. И аплодисменты забываются! И трофеи покрываются пылью! И победители уходят в прошлое!

А теперь ответь на другие вопросы:

- ✦ назови троих учителей, которые преподавали тебе, когда ты становился взрослым.

- ✦ назови троих друзей, которые были с тобой в трудные времена.

- ✦ подумай о тех знакомых, которые заставляли тебя чувствовать себя особенным.

- ✦ назови троих людей, с которыми ты проводишь свое время.

А как теперь? Получилось?

Люди, которые что-то значат для тебя, не обязательно богаты или победители. Это те, которые беспокоятся о тебе, заботятся, которые всегда с тобой!

Дерзайте, учитесь и Вы достигните успеха!



Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

*Жизнь, какая бы ни была, есть благо,
выше которого нет никакого*
Л.Н.Толстой

МЫ ВЫБИРАЕМ

ЖИЗНЬ



Источник//<http://gigiena.vlubani.by/зож/>