

**Суицидальное поведение** – это все проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, не сопровождающиеся, какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни, попытки и покушения.

*Выделяют:*

**Демонстративное суицидальное поведение** – это разыгрывание театральных сцен с изображением попыток суицида, безо всякого намерения действительно покончить с собой, с расчетом, что спасут. Действия производят с целью привлечь внимание, разжалобить, вызвать сочувствие, избавиться от неприятностей (наказания) или наказать обидчика.

**Аффективное суицидальное поведение** – это поступки, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться минуты. Возникает мысль о том, чтобы расстаться с жизнью. В данном случае имеется компонент демонстративности.

**Истинное суицидальное поведение** – обдуманное, постепенно выношенное намерение покончить с собой. Попытка строится так, чтобы суицидальная попытка была эффективной и чтобы этим действиям не помешали.

### **Мотивы суицидального поведения:**

а) **протест:** реакция отрицательного воздействия на объекты вызвавшие психотравмирующую ситуацию (к протестным мотивам относится месть);

б) **призыв:** активация помощи извне с целью привлечь внимание, вызвать сострадание и таким образом изменить психотрамирующую ситуацию;

в) **избегание:** уход от наказания или страдания (избавления от тяжести психического или соматического состояния);

г) **самонаказание:** искупление «собственной вины» путем совершения суицидальных действий;

д) **отказ от жизни:** цель и мотив суицидального поведения совпадают (цель – самоубийство, мотив – отказ от существования).

### **Факторы суицидального поведения:**

*Субъективные:*

а) высокий уровень тревожности, депрессии и дезадаптация, которые могут быть вызваны сложной обстановкой в семье, или в школе; душевной травмой: изменой, предательством, неразделенной любовью; смертью близкого человека; одиночеством; страхом перед будущим;

б) личностные особенности суицидента: напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения, отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкий уровень самоконтроля, эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, бескомпромиссность;

в) «философская или метафизическая интоксикация», связанная с утратой смысла жизни;

г) неизлечимая, тяжелая болезнь подростка, его инвалидность, которые порождают у подростка чувство неполноценности, ущербности.

*Объективные социальные факторы:*

а) дисгармоничные отношения в семье, которые могут быть вызваны утратой родителей, распадом семьи; алкоголизацией или наркотизацией семьи; «стрессовой» ситуацией: тяжелое экономическое положение, неизлечимая болезнь члена семьи; а также гипер- или гипопекой;

б) дисгармоничные отношения со сверстниками, одноклассниками;

в) дезадаптация в учебе, школьные проблемы, неуспеваемость, конфликты с учителями.

### **Мифы и факты о самоубийстве**

**МИФ:** Если человек говорит о самоубийстве, он пытается привлечь к себе внимание.

**ФАКТ:** Часто говорящие о самоубийстве переживают душевную боль и хотят поставить о ней в известность значимых людей.

**МИФ:** Самоубийство случается без предупреждения.

**ФАКТ:** 8 из 10 затевающих самоубийство подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке.

**МИФ:** Те, кто кончат с собой, психически больны.

**ФАКТ:** Многие совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим заболеванием.

**МИФ:** Разговоры о самоубийстве могут способствовать его совершению, поэтому лучше всего избегать этой неприятной и опасной темы.

**ФАКТ:** разговор о самоубийстве не является причиной. Напротив, он может стать первым шагом его предупреждения.

**МИФ:** Если человек в прошлом совершал попытку самоубийства, то больше подобное не повторится. Значит, опасность позади и можно забыть об этом.

**ФАКТ:** Очень многие повторяют эти действия вновь и достигают желаемого результата.

**МИФ:** Покушающиеся на самоубийство желают умереть.

**ФАКТ:** Подавляющее большинство суицидентов скорее хотят избавиться от невыносимой душевной боли, чем умереть, поэтому часто обращаются за помощью.

**МИФ:** Все самоубийства совершаются импульсивно, внезапно, значит я не могу помочь, так как ситуация непредсказуема.

**ФАКТ:** Большинство людей обдумывают свои планы, сообщая о них окружающим.

## **Признаки желания покончить с собой**

### **у подростков:**

- склонность к уединению, отчуждению;
- побеги из дома;
- резкие изменения в поведении и во внешности;
- проблемы со сном, потеря аппетита, апатия;
- разговоры о смерти, записки о самоубийстве, рисунки в черном свете, отображающие жестокость;
- чувства безнадежности, тревоги, депрессии, плач без причины;
- раздача личных вещей;
- утрата интереса к любимым занятиям;
- самобичевание;
- неожиданное ухудшение успеваемости, непосещаемость школы;
- членство в группировке и секте;
- возбужденное или агрессивное состояние

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

1. Внимательно относитесь к состоянию подростка, чтобы можно было разглядеть признаки грядущей опасности.
2. Оценивайте степень риска возникновения суицидального поведения у подростка.
3. Принимайте суицидента как личность и будьте для него внимательным слушателем.
4. Не утешайте подростка, а ищите совместно с ним конструктивные пути выхода из сложных ситуаций.
5. Не оставляйте подростка одного в ситуации высокого суицидального риска, помогите ему обратиться к специалистам.

**Поддержка, забота, участие в жизни подростка – самая эффективная профилактика суицидального поведения**

## **Экстренная психологическая помощь по ТЕЛЕФОНУ:**

**713-064**

**713-063**

**круглосуточно  
анонимно  
конфиденциально**

**Детский телефон Доверия  
общероссийский  
бесплатно  
анонимно**

с мобильного и стационарного телефона

**8-800-2000-122**

**Муниципальное казенное учреждение  
Социально-реабилитационный центр для  
несовершеннолетних  
«Уютный дом»**



**СУИЦИДАЛЬНОЕ  
ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ**

**654041 г. Новокузнецк,  
Пр. Металлургов, 10.  
Тел. (3843) 74-31-18  
E-mail : [psicenter10@mail.ru](mailto:psicenter10@mail.ru)**