**СУИЦИД: ПРИЧИНЫ, ВИДЫ, ПРОФИЛАКТИКА**

Тема самоубийств еще два десятилетия назад не была широко обсуждаемой среди рядовых обывателей, однако проблема самоубийств существовала во все времена и у всех народностей. Под термином «суицид» понимают самостоятельное, в большинстве случаев добровольное и преднамеренное выполнение человеком действий, направленных на прекращение собственной жизни.

Суицидальное поведение является одной из форм девиантного (совершение поступков, которые противоречат нормам социального поведения в том или ином сообществе)  поведения, и означает наличие у субъекта патологического образа мышления, включающего возникновение мыслей о самоубийстве, их обдумывание, разработку плана свершения суицидального акта. Суицидальное поведение также включает непосредственно выполнение попыток по лишению себя жизни.

Сегодня феномен суицида является одной из злободневных тем. Согласно статистическим данным, предоставленным Всемирной организацией здравоохранения, количество завершенных суицидальных актов в среднем составляет **восемьсот тысяч случаев в год**. Более 15 миллионов человек по разным причинам совершают деяния, направленные на прекращение собственной жизни. Ежегодно смертность в результате суицидальных действий составляет около 1% всех зафиксированных летальных исходов. **Как показывают социальные исследования, каждые сорок секунд на планете свершается фатальный (завершенный) акт суицида.**

Социологи установили, что чаще всего жертвами самоубийств становятся люди подросткового и молодого возраста, пребывающие в возрастной категории от 15 до 25 лет. Второй пик приходится на зрелый возраст – период от 40 до 60 лет. Также высокая смертность по причине суицида зафиксирована среди особ преклонного возраста – старше 70 лет. Согласно опубликованным данным, соотношение мужчин и женщин, покончивших жизнь самоубийством, составляет 4:1. Максимальное число суицидов свершается среди представителей европеоидной расы.

**Суицид: общая информация и виды**

Существует немало классификаций суицидальных действий. Так, разные исследования разделяют самоубийства на виды:

* эгоистические, которые являются следствием ухудшения взаимодействия человека в социуме;
* аномические, спровоцированные полным распадом морально-ценностной системы индивидуума;

Аномическое самоубийство довольно часто возникает в переходные периоды, в эпохи реформ и социальных катаклизмов, когда прежние нормы, к которым большинство членов общества приспособились и привыкли их выполнять, перестают действовать, а новые еще не закрепились.

* альтруистические, выполняемые ради достижения высокой цели либо ради благополучия других людей;
* фаталистические, вызванные излишком контроля над личностью, например: в исправительных колониях;
* искупительные, являющиеся следствием идей самообвинения человека;
* протестные, призванные доказать всему миру собственную точку зрения и продемонстрировать ошибочность существующих устоев;
* дезиллюзионные, возникшие из-за неудовлетворенности потребностей индивида и ставшие следствием его разочарования в каких-то сферах жизни.

Дюркгейм выделяет четыре вида самоубийств:

* 1) эгоистическое – человек отчужден от общества, он сам для себя высшая ценность;
* 2) альтруистическое – человек отчужден от самого себя и готов на самопожертвование ради любви к другим людям;
* 3) фаталистическое – человек буквально подавлен жесткой регламентацией и контролем со стороны общества;
* 4) аномическое – человек живет в обществе, где царит хаос и беззаконние, а потому от отчаяния готов на самоубийство.

**Отечественные ученые разделяют виды суицида на три категории:**

* демонстративные акты – псевдосуициды;
* истинные самоубийства;
* скрытые суициды (косвенное самоубийство, непрямое самоуничтожение).

Опишем их основные отличия.

**Первый вид – демонстративный суицид.**Он часто совершается при кратковременном, спонтанном, внезапно наступившем состоянии интенсивного аффекта. Это то эмоциональное состояние, когда личность становится невменяемой либо частично вменяемой. Также, псевдосуицид является проявлением гипертрофированных истерических реакций, когда особа совершает попытки самоубийства не с целью прервать жизнь, а руководствуясь намерением привлечь внимание окружающих к своей персоне. В таком случае суицидальные мероприятия являются попыткой заявить о себе обществу или получить от него требуемую выгоду. Демонстративный суицид является своего рода шантажом. Смерть, как правило, наступает по роковому стечению обстоятельств.

**Второй вид – истинный суицид.**Это полная противоположность демонстративному парасуициду. Истинное самоубийство подразумевает безоговорочное принятие решения индивидуумом прекратить жизнь, проведение предварительных подготовительных мероприятий и составление четкого плана. Цель истинного вида самоубийств – любой ценой и любыми средствами покончить с пребыванием на земле. При этом субъект руководствуется исключительно своим решением, не прислушиваясь к мнениям близких и не обращая внимания на реакции родственников.

В некоторых ситуациях решение совершить суицид принимается человеком не самостоятельно, а является результатом оказания на него какого-либо давления извне. Также к истинным самоубийствам избирательно относят случаи, когда уход из жизни не был выполнен персоной самостоятельно, а был произведен с помощью других персон. Однако у самоубийцы присутствовало желание прекратить жизнь.

**Третий вид – косвенное самоубийство.**Это состояние, когда персоны сознательно выбирают суицидально обусловленное поведение. Эта та модель поведения, которая не может привести к немедленной кончине, однако все деяния субъекта сопровождаются высокой вероятностью летального исхода.

К скрытому суициду можно причислить наличие у человека пагубных пристрастий: алкоголизма и наркомании. Косвенным видом самоубийств является сознательный отказ от врачебной помощи при наличии у субъекта тяжелой болезни. К скрытым видам суицидальных действий относят и рискованную езду на автомобиле, и нарочитое игнорирование правил дорожного движения, и демонстративное пренебрежение к технике безопасности. Это и занятия экстремальными видами спорта без наличия соответствующей подготовки и при отсутствии требуемой экипировки. И добровольное участие в военных конфликтах в горячих точках. И участие в смертельно опасных забавах, например: игра в «русскую рулетку».

Следует подчеркнуть, что любые общественные организации, социальные ячейки либо религиозные объединения, которые агитируют сограждан к свершению суицидальных действий, преследуются законодательством. Также **правовая ответственность наступает в том случае, если было зафиксировано:**

* подстрекательство к суициду;
* доведение субъекта до самоубийства путем унижения, угроз, шантажа, морального, сексуального или физического насилия;
* пособничество в свершении суицидального акта;
* неоказание врачебной помощи уполномоченными на то особами лицам, решившимся на лишение себя жизни.

**Причины суицида и факторы риска**

Фундаментом для формирования суицидального поведения индивидуума выступает неблагоприятная наследственность – генетическая предрасположенность к психотическим реакциям. Наряду с такой наследственной обусловленностью базой для появления анормального деструктивного мышления является проблемный период взросления личности. Эта та ситуация, когда ребенок рос среди асоциального окружения, воспитывался в чрезмерной строгости или, наоборот, полном потакании. Когда в детские годы игнорировались потребности человека, ущемлялись его права, унижалось достоинство. Когда маленькая личность регулярно терпела издевательства от сверстников, не встречало понимания у родителей, не ощущало любви и внимания.

На фоне такой картины проблемного взросления формируется личность, имеющая дефекты в своем характерологическом портрете и страдающая от различных комплексов неполноценности. Именно при наличии изъянов в структуре личности любой фактор – внешний или внутренний, интенсивно и спонтанно возникший или действующий продолжительно – может стать причиной развития суицидального поведения у индивидуума.

Установлено, что чаще всего самоубийства свершают лица, которые никогда не состояли в браке.

**Среди ведущих причин попыток суицида специалисты называют следующие «семейные» факторы:**

* отсутствие взаимопонимания в семье;
* частые ссоры и конфликты с родственниками;
* аморальные привычки супруга;
* пьянство и наркомания партнера;
* предательство и измена любимого человека;
* проблемы с детьми;
* вынужденное совместное проживание с лицами преклонного возраста, которые имеют тяжелые психические отклонения или неизлечимый соматический недуг;
* пренебрежительное отношение со стороны супруга, его издевательства, моральное давление, рукоприкладство;
* развод или расставание с партнером;
* смерть близкого родственника;
* тяжелая болезнь супруга или детей.

Причиной самоубийства может стать неудачная любовь, пережитое сексуальное или физическое насилие, регулярные издевательства сверстников. Неудачи в учебной деятельности, провалы творческих проектов, трудности в профессиональной сфере также могут подтолкнуть человека к суициду.

Причиной суицидального поведения выступает переживаемое гнетущее чувство одиночества. Социальная изоляция, вынужденное выпадение из общества, отсутствие полноценных контактов в человеческом сообществе может вызвать у субъекта мысли о самоубийстве. К причинам самоубийств также относят пребывание индивидуума в экстремальных условиях, в который адекватный человек попросту не может выжить.

Причиной самоубийства могут стать и финансовые проблемы человека: банкротство предприятия, потеря работы, невозможность трудоустроиться, трудновыполнимые кредитные обязательства, утрата источника доходов. Привести к краю пропасти может внезапное изменение социального статуса, потеря авторитета у общества. Высокий риск свершения самоубийств имеют безработные лица и работники, имеющие низкую квалификацию.

Очень часто причиной суицида становятся некорректные и бестактные деяния близкого окружения, например: разглашение конфиденциальной информации о сексуальной ориентации субъекта. Подвести к принятию решения о суициде может клевета в адрес индивидуума, его умышленное психическое травмирование, систематические унижения его достоинства.

Спусковым крючком к добровольному уходу из жизни может стать тяжелый соматический недуг, особенно неизлечимые онкологические заболевания с интенсивным болевым синдромом. Причина суицидальных действий – недавно перенесенные хирургические операции. Склонны к совершению самоубийства люди, имеющие врожденные или приобретенные уродства, инвалиды, прикованные к коляске и не имеющие шансов на выздоровление. Довольно часто мотивация суицида определяется у людей, которые хронически испытывают непереносимые боли.

**Риск свершения самоубийств увеличивает наличие:**

* поражений сердечно-сосудистой системы;
* заболеваний опорно-двигательного аппарата;
* болезней мочеполовой системы, в частности – присутствие искусственной почки;
* ВИЧ-инфекции;
* хронических патологий легких, например: бронхиальной астмы;
* рассеянного склероза;
* системной красной волчанки;
* язвенных поражений органов пищеварительной системы.

Риск суицида увеличивается у людей, которые принимают кортикостероиды, типичные нейролептики, антигипертензивные средства, некоторые противораковые препараты.

Причиной суицидального поведения выступают различные психические расстройства, например: затяжная депрессия. Особо велик суицидальный риск у больных биполярным аффективным расстройством. Суицидоопасность присутствует у больных паническим расстройством, посттравматическим стрессовым расстройством, алкоголизмом, наркоманией, шизофренией.

Очень часто поводом для появления мыслей о самоубийстве выступает пресыщенность субъекта жизнью. Отсутствие четкой цели, ограниченный кругозор, неимение увлечений, нежелание развивать свою личность формируют своеобразную «усталость» от жизни.

Нередко самоубийства свершаются из-за доминирующих у человека идей собственной никчемности и виновности. Для некоторых акт суицида – своеобразный способ «очищения» души от гнетущего чувства вины. Нередко самоубийства свершаются под страхом разоблачения и последующего наказания, когда человек боится ответственности за свои непристойные или противоправные действия.

Среди подростков частая причина самоубийств – желание продемонстрировать свою «взрослость», стремление обрести популярность среди ровесников. Многие юные самоубийцы попрощались с жизнью ради подражания известным людям. Повышенный риск суицида присутствует у подростков, отбывающих наказание в местах лишения свободы.

Хорошо изучены и личностные факторы, которые создают почву для суицидального поведения. Большинство лиц, свершивших попытки суицида, обладают психастеническим типом личности. У таких людей присутствует неадекватное мнение о своей персоне – фиксируется слишком низкая либо, наоборот, чрезмерно завышенная самооценка. У них снижена устойчивость к умственным и психическим нагрузкам. Их отличает перфекционизм, неумение идти на компромисс, склонность к фиксации внимания на деталях. Особы, склонные к суициду – импульсивные, мнительные, впечатлительные, легко внушаемые. Они с трудом приспосабливаются к происходящим изменениям. У многих субъектов присутствуют идеи собственной ущербности и никчемности. Они пессимистически оценивают свое прошлое и не имеют конкретных планов.

**Сценарии самоубийств**

Истинное самоубийство отличает наличие продолжительного по времени подготовительного периода, длящегося в некоторых случаях несколько лет. На подготовительном этапе особа, решившая свершить суицид, устанавливает причину и подбирает аргументы для свершения самоубийства, анализирует свою жизнь, изучает вероятные последствия деяния. Человек разрабатывает своеобразный сценарий самоубийства, изучает существующие способы лишения себя жизни, проверяет их эффективность.

За несколько дней до момента планируемого суицида наступает период термального поведения. Такая модель предусматривает деяния, которые как бы завершают все начинания человека в жизни. Суицидент старается расплатиться с кредиторами, продает или дарит свой бизнес, закрывает счета, избавляется от имущества. Он может пойти на контакт с давними врагами с целью вымолить у них прощение. Он затевает уборку в квартире и избавляется от личных вещей. Он может совершать визиты к друзьям и знакомым, чтобы с ними попрощаться.

Описаны различные варианты актов суицида. Чаще всего самоубийство происходит путем повешения или отравления ядами, например: снотворными средствами. Суициденты также лишают себя жизни, вскрывая вены. Немало случаев суицида произошло с использованием огнестрельного оружия. Также персона может уйти из жизни, совершая прыжок с возвышенных мест. Другими вариантами самоубийств является использование электрического тока, умышленный отказ от приема пищи, сознательный прыжок под колеса движущегося транспорта.

**Профилактика суицида**

Изучены и описаны факторы, которые выступают препятствием для совершения самоубийства. Такими предохранительными мерами являются:

* крепкая, полностью сформированная система моральных ценностей человека;
* ощущаемый человеком творческий потенциал и стремление полностью раскрыть свои таланты;
* наличие четких целей и желание воплотить свои мечты в жизнь;
* понимание, осознание и принятие бессмысленности и противоестественности суицида;
* нежелание причинить душевные муки родственникам;
* рассматривание акта самоубийств как признака слабости личности;
* существующие обязательства перед маленькими детьми;
* религиозные запреты.

Очень часто именно религиозное табу является основным фактором, сдерживающим субъекта от свершения самоубийства. Во многих религиях – в исламе, христианстве, иудаизме – умышленный добровольный преждевременный уход из жизни считается грехом. Так, православные христиане допускают единственную причину суицида – сумасшествие человека. Остальных особ, покончивших жизнь самоубийством, не разрешается отпевать, а в некоторых местах и вовсе запрещено захоронение таких лиц на территории церковных кладбищ.

Основное мероприятие по профилактике суицидальных действий – своевременное выявление у субъекта склонности к психотическим реакциям и проведение комплексного лечения расстройств психики. При наличии элементов суицидального поведения целесообразно провести курс психотерапевтического лечения. Чаще всего в качестве профилактики используют методы когнивно-поведенческой психотерапии. В процессе лечения выявляются причины чувства безнадежности, проводится работа по искоренению этих деструктивных элементов сознания субъекта.

Одним из средств профилактики суицидов выступают консультации, проводимые психологами по телефону доверия. Однако у многих наших соотечественников существует предубеждение касательно обращения к врачам с проблемами психики. Именно поэтому основная задача в мероприятиях по профилактике – привить населению психологическую грамотность, повысить уровень культуры касательно необходимости своевременно заботиться о своем психическом здоровье, искоренить страх перед обращением в психиатрические службы.

В настоящее время работа по профилактике суицидов проводится во всех учебных заведениях , поскольку в последние годы увеличилось количество подростковых самоубийств. Особое значение для сохранения психического здоровья нации имеет профилактика, проводимая в местах лишения свободы, поскольку риск суицидальных действий особенно велик у людей, отбывающих наказание в тюрьмах и колониях.

В качестве медикаментозной профилактики суицидальных наклонностей лицам, страдающим аффективными расстройствами, целесообразно периодически проводить курс лечения антидепрессантами. Однако некоторые вещества из класса антидепрессантов увеличивают суицидальный риск при их передозировке. Поэтому выбор препарата и избрание доз должен проводить дипломированный психиатр после тщательного изучения анамнеза больного. Людям, склонным к суицидальным тенденциям, особенно тем, которых отличает импульсивность и порывистость действий, рекомендован профилактический прием препаратов лития.

В качестве мер профилактики суицидов также выступают глобальные мероприятия, проводимые на государственном уровне, направленные на формирования у граждан мотивации к здоровому образу жизни. Пропаганда физкультуры и спорта, ужесточение контроля над оборотом наркотических средств, антиалкогольная компания – необходимые мероприятия для профилактики суицидального настроения. Важное и актуальное значение имеют шаги, предпринимаемые правительством, по стабилизации экономической ситуации, повышению уровня доходов граждан, ликвидации безработицы, обеспечению высокого уровня жизни лицам пенсионного возраста, улучшению помощи малообеспеченным семьям.

Доступность занятий спортом, наличие выбора кружков по интересам, приобщение населения к общественным работам на добровольных началах также выступают средством профилактики суицидов. Можно указать на закономерность: чем счастливее и довольнее жизнью нация, тем меньше численность суицидентов.

Информация подготовлена педагогом-психологом ОВРМ Ульянцевой Е.В.

Январь,2023