**Суицидальное поведение:**

**признаки, причины, профилактика**

Стремление отнять у себя жизнь или суицид – тенденция, присущая человечеству с давних времен. Самоубийство (агрессия, направленная на себя) как проблема психики и нерационального деструктивного поведения человека столь многогранна и разнообразна, что требует отдельного тщательного рассмотрения и определения.

**Психология суицидального поведения**

Будучи результатом дезадаптации личности в социально-психологической сфере, суицидальное поведение рассматривается как внутреннее и внешнее.

***Внутреннее***выражение суицидального поведения одновременно указывает на этапы процесса формирования склонности к самоубийству:

* переживания антивитального порядка – отчетливых представлений о своей смерти у человека пока не сформировано, но присутствует общее отрицание жизни;
* суицидальные мысли, выраженные в пассивно – фантазирование и поверхностные идеи о собственной смерти, но при отсутствии плана самоубийства в конкретной форме;
* замыслы по поводу суицида – повышение суицидальной активности, сопровождающееся значительным эмоциональным напряжением и построение плана суицида (времени его совершения, места и способа);
* суицидальные интенции (намерения) – человеком принимается решение по поводу самоубийства, к замыслу присоединяется волевая составляющая действия, постепенно поведение переходит во внешнюю сферу и реализацию.

**Причины и признаки**

Признаки, объединяющие всех суицидентов (людей, совершающих попытку суицида или сам суицид), отображаются в ряде ***личностных особенностей***:

* через попытку суицида человек стремиться достичь решения своей проблемы;
* стимулирующим к попытке суицида средством является сильная психическая (душевная) боль и терзания – проявляется стремление любыми путями избежать этой боли;
* в суицидальном состоянии человеком переживается эмоция беспомощности – жизненная ситуация представляется беспросветной и безнадежной, бессилие, уныние и депрессия преобладают в эмоциональной сфере;
* противоречивость (амбивалентность) превалирует по отношению к явлению суицида – страх перед ним наряду с пониманием, что это и путь к «освобождению»; возникает стойкое желание умереть, но чтобы каким-то образом тебя спасли;
* суицид, в понимании совершающего это действие человека, – избегание большего зла;
* склонность к аутоагрессии – в ходе суицида гнев и разрушающее воздействие направлено на себя самого.

Причины суицидов являются глубинными и многофакторными. Их природа основана на особом состоянии эмоционально-волевой сферы человека.



**Коррекция**

Коррекция поведения человека, склонного к суициду (или уже совершавшего попытку) должно учитывать влияние на суицидента со стороны социальной среды. Здесь психологическая помощь должна рассматриваться как минимум **в 3 направлениях:**

1. Профессиональная работа: помощь со стороны психологов и психиатров. Эта работа особенно важна в период острого кризиса – накануне или после совершения попытки суицида. Как воздействие препаратами, так и психотерапевтическая работа призвана преодолеть эмоциональное состояние у суицидента на пике его напряжения. Тут применима процедура установления эмоционального контакта и поэтапное, точное выявление мельчайших деталей – как причин самого поступка, так и особенностей личности суицидента. В ходе коррекции модель поведения, отличная от сценария суицида, постепенно интегрируется в личностные представления индивида.



1. Помощь со стороны ближайшего социального окружения – близких родственников и друзей. Суицидент требует адекватного внимания: не навязчивого с желанием гиперопеки, но терпеливого с эмоциональной поддержкой. Откровенные беседы, демонстрация безусловной любви или дружбы, умение выслушать и т.п.



1. Общее воздействие социальной среды – коллектива (сотрудников, товарищей по учебе). Важно сформировать адекватное отношение к ситуации суицида. Заострять внимание на случившемся не стоит – не нужно лишний раз «приносить соболезнования» или обращаться по форме «да со всеми случается!». Конструктивным будет толерантное отношение с сохранением позитивной обратной связи на запросы человека со склонностью к суициду.

**Профилактика**

Профилактические меры, предотвращающие тенденции в сфере аутоагрессии, должны начинаться с возрастных групп, где суицидальная активность наивысшая. Профилактика суицидального поведения подростков в школе призвана подготовить педагогов, родителей, социальных работников и школьных психологов к общему пониманию проблемы, а также сформировать комплексное представление у подрастающего поколения про особенности суицидального поведения и его разрушительном влиянии на личность.

