**ОБЩИЕ ЧЕРТЫ СУИЦИДА**

**(модель Э.Шнейдмана)**

1. **Общая цель всех суицидов – поиск решения.**

 Суицид не является случайным действием. Его никогда не предпринимают бессмысленно или бесцельно. Он является выходом из затруднений, кризиса или невыносимой ситуации.

В этом смысле ему свойственна своя целесообразность. Суицид является ответом на вопросы «Как из этого выбраться?», «Что делать?». Цель каждого суицида состоит в том, чтобы найти решение стоящей перед человеком проблемы, вызывающей интенсивные страдания.

 Чтобы понять причину самоубийства, следует узнать проблемы, решить которые он предназначен.

1. **Общей задачей всех суицидов является прекращение сознания невыносимой боли.**

 Отчаявшемуся человеку приходит в голову мысль о возможности прекращения сознания в качестве выхода из ситуации. Идея постепенно разворачивается в активный суицидальный сценарий.

1. **Общим стимулом при суициде является невыносимая психическая (душевная) боль.**

 Если прекращение сознания – это то, к чему стремится суицидент, то невыносимая боль является тем, от чего он убегает.

 Если снизить интенсивность страданий, даже незначительно, то человек сделает выбор в пользу жизни.

1. **Общим стрессом при суициде являются фрустрированные психологические потребности.**

 Суицид кажется логичным фрустрированному человеку, так как он не видит иного способа удовлетворения своих важных психологических потребностей и избавления от состояния фрустрации.

 Если удовлетворить фрустрированные потребности, то суицид не возникает.

1. **Общими суицидальными эмоциями являются беспомощность и безнадежность.**

 При работе с человеком, находящимся в душевном смятениис явными суицидальными тенденциями, нецелесообразно использовать увещевания, разъяснительные беседы, порицание или оказывать давление: это либо не эффективно, либо даже усиливает суицидальные тенденции. Снижение их интенсивности достигается не прямым воздействием, а путем уменьшения эмоционального напряжения.

 Целью вмешательства становится снижение давления травматических обстоятельств, вызывающих у человека эмоциональное напряжение.

 Основным принципом терапии является следующий: чтобы уменьшить интенсивность суицидальных тенденций, следует снизить эмоциональное напряжение.

1. **Общим внутренним отношением к суициду является амбивалентность.**

 Типичным для самоубийства становится состояние, когда человек одновременно пытается перерезать себе горло и взывает о помощи, причем оба действия являются истинными и непритворными. Человек может одновременно хотеть умереть и желать спасения (и даже планировать его) через вмешательство других.

1. **Общим состоянием психики является сужение когнитивной сферы.**

 Суицид далеко не всегда является проявлением психоза, невроза или психопатии. Его отличительной особенностью является переходящее сужение сознания и ограничение интеллектуальных возможностей. Сознание становится «туннельным». Варианты выбора поведения, обычно доступные сознанию человека, резко ограничиваются. Состояние паники доводит сознание до дихотомического мышления: либо какое-то особое, почти волшебное, разрешение ситуации, либо прекращение потока сознания и боли; все или ничего.

 Системы поддержки личности, близкие люди, значимые не помещаются в рамки «туннельного» сознания. Следовательно, любая попытка спасти или помочь должна обязательно учитывать патологическое сужение когнитивной сферы суицидента.

 Важно противодействовать суждению мыслей суицидента и увеличить варианты выбора, тем самым устраняя суицидальный вариант.

1. **Общим действием при суициде является бегство (эгрессия)**

 Человек намерен уйти из зоны бедствия. К вариантам эгрессии относятся уход из дома, из семьи, дезертирство из армии. Суицид является предельным, окончательным бегством.

 Суицид можно предотвратить, закрывая выходы – например, отбирая у человека пистолет, - или путем уменьшения силы потребности человека в уходе из жизни.

1. **Общим коммуникативным актом при суициде является сообщение о намерении.**

 Практически в каждом случае люди, намеревающиеся совершить суицид, сознательно или бессознательно подают сигналы бедствия: жалуются на беспомощность, взывают о поддержке, ищут возможности спасения. Однако эти сообщения не расцениваются окружающими людьми как сигнал бедствия.

1. **Общей закономерностью суицида является его соответствие общему стилю поведения в жизни.**

***Л и ч н о с т н ы е с т и л и с у и ц и д е н т о в:***

 *Импульсивный*: внезапное принятие драматических решений при возникновении проблем и стрессовых ситуаций, трудности в словесном выражении эмоциональных переживаний.

 *Компульсивный:* установка во всем достигать совершенства и успеха часто бывает ригидной и при соответствии целей и желаний с реальной жизненной ситуацией может привести к суициду.

 *Рискующий:* балансирование на грани опасности («игра со смертью») является привлекательным и вызывает приятное возбуждение.

 *Регриссивный:* снижение по различным причинам эффективности механизмов психологической адаптации; эмоциональная сфера характеризуется недостаточной зрелостью, инфантильностью или примитивностью.

 *Зависимый:* беспомощность, безнадежность, необходимость и постоянный поиск посторонней поддержки.

 *Амбивалентный:* наличие одновременного влияния двух побуждений – к жизни и смерти.

 *Отрицательный*: преобладание магического мышления, в силу чего отрицается конечность самоубийства и его необратимое последствие; отрицание снижает контроль над волевыми убеждениями, что усугубляет риск.

 *Гневный:* затрудняются выразить гнев в отношении значимых лиц, что заставляет испытывать неудовлетворенность собой.

 *Обвиняющий:* убежденность в том, что в возникающих проблемах непременно есть чья-то или собственная вина.

 *Бегающий:* бегство от кризисной ситуации путем самоубийства, стремление избежать или уйти от психологической ситуации.

 *Бесчувственный:* притупление эмоциональных переживаний.

 *Заброшенный:* переживание пустоты вокруг себя, грусти или глубокой скорби.

 *Творческий:* восприятие самоубийства как нового или привлекательного способа выхода из неразрешимой ситуации.

**О с о б е н н о с т и п о в е д е н и я,**

***с в и д е т е л ь с т в у ю щ и е о н а л и ч и и с у и ц и д а л ь н ы х м ы с л е й***

1. Смерть и самоубийство как постоянная тема разговоров.
2. Предпочтение траурной или скорбной музыки.
3. Раздача личных вещей, упаковка вещей, составление завещаний.
4. Разговоры об отсутствии ценности жизни.
5. Фантазии на тему о своей смерти.
6. Интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества, возможности приобретения оружия и т.п.).
7. Прямые высказывания типа «Я не могу этого выдержать», «Я не хочу жить», «Я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».
8. Косвенные высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего, скоро все это закончится для меня». Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.
9. Приобретение средств для совершения суицида.
10. Приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел.
11. Высказывание тяжелых самообвинений, жалобы на собственную беспомощность, безнадежность.
12. Написание прощальных писем.
13. Странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми.
14. Несвойственная молчаливость или высказывания со скрытым смыслом, связанным со смертью, символичные высказывания.
15. Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.
16. Проявление признаков депрессии.

**П р и з н а к и д е п р е с с и и**

* пониженное настроение, глубокая печаль;
* резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность и эмоциональная лабильность, раздражительность, слабость, плаксивость;
* потеря аппетита; переедание;
* повышенная сонливость; бессонница;
* снижение энергетического тонуса организма, усталость, недомогание;
* снижение внимания;
* нерешительность;
* апатия, потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим активный интерес;
* социальная самоизоляция, отход от друзей, семьи, молчаливость;
* негативный фон отношения к себе: чувства вины, стыда, растерянности;
* пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого;
* снижение полового влечения;
* снижение эффективности труда (на работе, в учебе, в быту);
* нарастание эмоционального напряжения.

 Если вы наблюдаете сочетание нескольких факторов риска с несколькими видами суицидального поведения – ваша помощь, скорее всего, крайне необходима. По крайней мере, выясните это!

**О с н о в н ы е м о т и в ы с у и ц и д а л ь н о г о п о в е д е н и я**

**д е т е й и п о д р о с т к о в**

1. Переживание одиночества, обиды, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, нераздельное чувство, ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия; самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

 **Депрессивные состояния**, которые в детском и подростковом возрасте проявляются иначе, чем у взрослых.

**П р и з н а к и д е п р е с с и и у п о д р о с т к о в**

* печальное настроение; чувство скуки;
* чувство усталости; нарушения сна;
* соматические жалобы; неусидчивость, беспокойство;
* фиксация внимания на мелочах; чрезвычайная эмоциональность;
* замкнутость; рассеянность внимания;
* агрессивное поведение; демонстративное непослушание;
* склонность к бунту; злоупотребление алкоголем или наркотиками;
* плохая успеваемость; прогулы в школе.

**ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА**

**«ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СООБЩАЕТ
О НАСИЛИИ НАД НИМ?»**

***Когда ребенок рассказывает вам о насилии.***

1. Отнеситесь к ребенку серьезно.
2. Попытайтесь оставаться спокойными.
3. Успокойте и поддержите ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал(а). ты правильно сделал(а)»; «Ты в этом не виноват(а)»; «Не ты один(одна) попал(а) в такую ситуацию, что случается и с другими детьми»; «Мне надо сказать кое-кому (социальному работнику или полицейскому) о том, что случилось. Они захотят задать тебе несколько вопросов. Они помогут сделать так, чтобы ты чувствовал себя в безопасности». (Можно дать понять ребенку, что вы понимаете его чувства по этому поводу, но не должны оставлять ему выбора.) Скажите ребенку: «Бывают такие секреты, которые нельзя хранить, если тебе сделали плохо».
4. Не думайте, что ребенок обязательно ненавидит своего противника или сердится на него (он может оказаться членом семьи, родителем или опекуном).
5. Терпеливо отвечайте на вопросы и рассеивайте тревоги ребенка.
6. Следите за тем, чтобы не давать обещаний, которые вы не можете исполнить, например: «Твоя мама не расстроится» или «С тем, кто тебя обидел, ничего не сделают».

***Если ребенок говорит об этом в группе:***

 Покажите, что вы приняли это к сведению, например: «Это очень серьезно. Давай мы с тобой поговорим об этом позже», и смените тему. Организуйте разговор с ребенком наедине, и чем скорее, тем лучше (например, на ближайшей перемене или после уроков).

**О с н о в н ы е м о т и в ы с у и ц и д а л ь н о г о п о в е д е н и я д е т е й и**

 **п о д р о с т к о в**

1. Переживание одиночества, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, нераздельное чувство, ревность.
3. Переживания, связанные со \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , оскорбленного самолюбия; самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
6. Страх наказания, нежелание \_\_\_\_\_\_\_\_\_.
7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
10. Сочувствие или \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).