

## Профилактика подросткового суицида

*У каждого человека свой эмоциональный порог так же, как и болевой. Одни стойко переносят жизненные невзгоды, у других эмоциональные потрясения вызывают неадекватное поведение или депрессию. Напряжение и мелкие переживания постепенно накапливаются, к трагедии может привести самая незначительная деталь.*

*Любое высказывание или заявление об уходе из жизни – это потенциальное самоубийство. Недопустимо проявление черствости или агрессии к такому человеку, необходимо спокойствие и выдержка. Чтобы предупредить самоубийство, нужны незамедлительные действия. О склонности к суициду информация должна быть передана в соответствующие органы. Потенциальных самоубийц доставляют в специализированные лечебные учреждения в сопровождении медработников или милиции.*



Государственное учреждение  
«Лепельский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»

# Проблема, которую недооценивают

## Профилактика подросткового суицида

Государственное учреждение  
«Лепельский районный центр гигиены

г. Лепель, ул. Войкова, 69а

Текст: Довнар А.В.

Редактор: Коротчик-Лаская В.А.

Оформление: Довнар А.В.

Август, 2021

**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, т.е. лишение себя жизни.

Суицид *не является* случайным действием, он всегда имеет цель и смысл. Он является своего рода решением проблемы, выходом из психологического кризиса или невыносимой жизненной ситуации. Чтобы понять причину самоубийства, нужно, прежде всего, знать проблемы, которые необходимо решить.

### Выделяют четыре основные причины самоубийства:

- ♦ *изоляция* (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- ♦ *беспомощность* (ощущение невозможности контролировать свою жизнь);
- ♦ *безнадежность* (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- ♦ *чувство собственной незначимости* (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).



### Различают несколько типов суицидального поведения.

- \* Демонстративный суицид больше характерен для подростков и студентов. Это театрализованное представление, шантаж с целью добиться сочувствия, избежать наказания, разжалобить кого-либо. Обычно сцена разыгрывается в том месте, где находится человек, которому она адресована. Опасно, если такое поведение может привести к плачевным последствиям. Количество попыток демонстративного суицида в 15 раз больше, чем исполненных.
- \* При аффективном типе суицидального поведения попытка совершается под действием обиды или гнева. Возможна демонстрация, длящаяся от нескольких минут до суток.
- \* Истинный суицид обычно обдумывается и подготавливается заранее. Человек задумывается о смысле жизни, замыкается в себе, ведет дневник. Он планирует предстоящие действия до мелочей, оставляет прощальную записку для родных или друзей. Так как разрабатывается план действий, попытка часто приводит к смерти.



### Поведение самоубийцы

Почти 80% людей суицидального поведения так или иначе сообщают о своих намерениях, порой завуалировано. Поведение на первой стадии – это суицидальные мысли, фантазии, связанные с собственной смертью, высказывания типа: «Хорошо заснуть и не проснуться», «Хорошо бы умереть». Такие люди ищут возможность высказаться, *хотят быть услышанными*, но зачастую их не слышат и не понимают.

Поведение на второй стадии характеризуется построением замыслов, разрабатываются планы реализации, выбирается способ суицида и место действия. В это время подростки *могут проговариваться* о своих замыслах.

Последняя стадия – собственно суицидальная попытка. К замыслу присоединяется сформированное решение, подкрепленное волевым компонентом, что подталкивает человека к совершению самоубийства. Такое поведение называется пресуицидом. При остром пресуицидальном синдроме все три стадии *моментально складываются в одно целое*, происходит осуществление попытки.

