

Суицидальный риск

Ситуационные индикаторы

Любая ситуация, воспринимаемая человеком как кризис, может считаться ситуационным индикатором суицидального риска: смерть любимого человека, сексуальное насилие; раскаяние за совершенное предательство; угроза тюремного заключения; угроза физической расправы; получение тяжелой инвалидности; неизлечимая болезнь и связанное с ней ожидание смерти; нервное расстройство; сексуальная неудача; измена; ревность; систематические избиения; публичное унижение; коллективная травля;; одиночество, тоска, усталость; религиозные мотивы; подражание кумиру и т.д.

Поведенческие индикаторы

- злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;
- эскейп-реакции (уход из дома и т. п.);
- самоизоляция от других людей и жизни;
- резкое снижение повседневной активности;
- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- «приведение дел в порядок» (урегулирование конфликтов, письма к родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей);
- любые внезапные изменения в поведении

Эмоциональные индикаторы

- амбивалентность по отношению к жизни;
- безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- переживание горя;
- признаки депрессии: (а) приступы паники, (б) выраженная тревога, (в) сниженная способность к концентрации внимания и воли, (г) бессонница, (д) утрата способности испытывать удовольствие;
- несвойственная агрессия или ненависть к себе: гнев, враждебность;
- вина или ощущение неудачи, поражения;
- чрезмерные опасения или страхи;
- чувство своей малозначимости, никчемности, ненужности; рассеянность или растерянность.

Коммуникативные индикаторы

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» — прямое сообщение, «Скоро все это закончится» — косвенное);
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям;
- уверения в беспомощности и зависимости от других;
- прощание;
- сообщение о конкретном плане суицида;
- самообвинения;
- двойственная оценка значимых событий;
- медленная, маловыразительная речь.

Если у психолога или педагога существуют подозрения о наличии суицидальных намерений у подростка, то беседа с ним может строиться следующим образом: "Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Ты выгладишь, словно в воду опущенный, что происходит? Что ты собираешься делать? В случае открытого суицидального высказывания следует серьезно обсудить эту проблему с подростком: Ты надумал покончить с собой? Как бы ты это сделал? А если ты причинишь себе боль? Представь некую шкалу, где хорошее самочувствие отмечено нулем, а желание совершить самоубийство, десятью баллами, то сколькими бы баллами ты оценил свое нынешнее состояние? Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было? Что произошло в тот период в твоей жизни? На какой отметке шкалы ты был в то время? Если бы я попросил тебя не причинять себе боль, ты смог бы отказаться от своих намерений? Что мешает тебе дать обещание? Что помогло тебе справиться с трудностями в прошлом? Помогло бы тебе это теперь? От кого бы ты хотел получить помощь? Знают ли твои близкие в твоих трудностях сейчас? Если бы ты пообещал не причинять себе боли, ты бы сдержал слово?". Такая беседа является первичной формой профилактики (превенции) у подростка и необязательно может быть проведена специалистом, а любым человеком, находящимся рядом с подростком, переживающим кризис душевного состояния.

и настроении, особенно — отдаляющие от близких;

- склонность к неоправданно рискованным поступкам;
- нарушения дисциплины или снижение качества работы и связанные с этим неприятности в учебе, на работе или службе;
- расставание с дорогими вещами или деньгами;
- приобретение средств для совершения суицида.

Когда нам, взрослым людям, становится по-настоящему страшно?

Скорее всего, тогда, когда мы соприкасаемся со смертью человека.

Особенно страшно, когда гибнут дети, добровольно расставаясь с жизнью.

Осознание того, что ты был рядом и мог помочь, остановить, приходит уже после... Часто бывает, что не только учителя, психологи, но и родители не подозревают о том, что ребенок, за которого они несут ответственность, находится на грани отчаяния.

Как понять таких детей, помочь им?

Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека, им можешь оказаться ты!

Когнитивные индикаторы

- разрешающие установки относительно суицидального поведения;
 - негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего;
 - представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить;
 - представление о мире как месте потерь и разочарований;
 - представление о будущем как бесперспективном, безнадежном;
 - «туннельное видение» — неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида;
 - наличие суицидальных мыслей, намерений, планов.
- Степень суицидального риска прямо связана с тем, имеются ли у человека только неопределенные редкие мысли о самоубийстве («хорошо бы заснуть и не проснуться») или они постоянны, и уже оформилось намерение совершить самоубийство («я сделаю это, другого выхода нет») и появился конкретный план, который включает в себя решение о методе самоубийства, средствах, времени и месте. Чем обстоятельнее разработан суицидальный план, тем выше вероятность его реализации.



Подростковый суицид: Остаться в живых

