



### Суицидальное поведение.

**Самоубийство, суицид** (от лат. *sui caedere* — убивать себя) — целенаправленное лишение себя жизни, как правило, добровольное и самостоятельное.

Все самоубийства можно условно разделить на два класса — **истинные** и **демонстративные** (так называемый *парасуицид* или *псевдосуицид*).

**Демонстративный суицид** - как правило, псевдосуицид совершается в состоянии **аффекта** и является не столько попыткой лишить себя жизни, сколько «криком о помощи», попыткой обратить на себя и свои проблемы внимание окружающих. Однако в результате неправильной оценки ситуации возможен летальный исход. Эти действия также называют «демонстративной попыткой суицида».

В противовес псевдосуициду, **истинный суицид** — это, как правило, хорошо спланированное мероприятие, цель которого — любой ценой лишить себя жизни вне зависимости от мнения и реакции родных, близких, друзей и т. д. Совершается обдуманно, осознанно. Обычно к этому событию человек готовится заранее – приводит в порядок свои дела, отдает долги, распоряжается своим имуществом и т.д. (терминальное поведение).

**Скрытый суицид** – желание покончить с собой не осознается с силу нравственных или религиозных убеждений. В таком случае человек стремится совершить суицид не осознавая этого, при том, что совершающий понимает его опасность, но возможный риск ему безразличен, называется *саморазрушающим поведением* (пьянство, курение, отказ от медицинской помощи при серьёзных заболеваниях, нарочитое пренебрежение ПДД или техникой безопасности, экстремальный спорт без надлежащей тренировки и экипировки).

Попытка убить себя, которая не удалась, называется *попыткой самоубийства*.

### Способы предотвращения.

Препятствием для совершения суицида могут являться *антисуицидальные факторы личности*, обесценивающие самоубийство как способ разрешения проблем и формирующие *антисуицидальный барьер*. Как правило, такими факторами являются высокое чувство собственного достоинства и социальную «связанность», особенно с семьёй и друзьями, нереализованные творческие планы, осознание бессмысленности самоубийства, боязнь причинить душевную боль родным и близким, неуверенность в надёжности выбранного способа самоубийства, а также религиозные и социальные табу, связанные с проблемой смерти и самоубийства. Для некоторых личностей сам акт самоубийства как символ (или просто как неудавшийся акт) может быть символом слабости.

Согласно законодательству РФ, лицо, совершившее попытку самоубийства, может быть недобровольно госпитализировано в психиатрический стационар.

### Общие рекомендации по общению с человеком с намерением:

1. Говорите спокойным уверенным тоном.
2. Главное разговорить пострадавшего, заставить его рассказывать о себе, своих проблемах.
3. Слушайте и соглашайтесь с тем, что говорит пострадавший. Вы должны стать своим, «играть на его стороне».
4. Во время разговора постарайтесь найти положительные моменты в его жизни (нужно думать о родителях, заботиться о младших и т.д.)
5. Попросите его помощи (это поможет ему почувствовать, что он кому-то нужен).
6. Ведите разговор на том расстоянии, которое ему удобно. Если отклоняется, сделайте шаг назад. Постепенно, продолжая разговор, приближайтесь к нему.

### Чего делать не следует:

Ругать, упрекать, унижать человека, смеяться над тем, что побудило его к самоубийству, рассказывать о случившемся посторонним.

Составила: педагог-психолог Хорева Т.А.