**ОКУ Елецкий психоневрологический диспансер**

**Заведующий диспансерным отделением Фролова А.А.**

**Посвящается Дню психического здоровья**

Профилактика суицидального поведения

Суицид является самым опасным и необратимым вариантом аутоагрессивного (ауто - означает направленность на себя) поведения.

Согласно официальной статистике, в год в мире происходит 1100000 завершенных суицидов. Однако реальное число самоубийств значительно превышает указанные цифры и составляет около 4000000 человек в год. 19000000 человек в год совершают незавершенные попытки суицида.

Необходимо отметить, что за последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. По абсолютному количеству суицидов в подростковом возрасте Россия занимает первое место в мире.

Кроме своих явных форм – завершенного или незавершенного суицида, которые происходят за четко очерченный отрезок времени, выделяют также скрытый суицид: неосторожное вождение машины, занятия опасными видами спорта, не следование врачебным рекомендациям и т.д., которые человек может использовать, сам до конца не осознавая мотивов своих действий.

Выделяют 2 возрастных пика повышенного числа самоубийств: 15-25 лет и после 55 лет. При этом причины суицидов будут различны в зависимости от возрастной группы: если у молодых людей подобные действия часто обусловлены юношеским максимализмом, поиском смысла жизни, своего места в обществе, а также неразделенной любовью, то в зрелом возрасте распространенной причиной является так называемый «кризис Короля Лир», - несоответствие реального социального и финансового положения ожидаемому, разочарование в жизни и т.д.

Ученые выделяют ряд жизненных факторов, при столкновении с которыми вероятность суицида повышается: алкогольная и наркотическая зависимость, клиническая депрессия и другие психические заболевания, неудачи в личной жизни (несчастная любовь, развод), низкий уровень доходов.

Анализируя эти факторы, можно сделать вывод, что самоубийство является биологически, психологически и социально обусловленным явлением. Под биологической составляющей подразумевается нарушение обмена медиаторов в головном мозге людей, страдающих психическими заболеваниями, алкогольной и наркотической зависимостью. К психологическим детерминантам относят неблагоприятную атмосферу в семье, отсутствие взаимопонимания и поддержки, длительное ощущение одиночества. Социальными факторами, влияющими на распространенность суицидального поведения, являются уровень доходов и общего благосостояния граждан, религиозность (по некоторым данным, в районах с высокой распространенностью христианства, ислама, буддизма уровень суицидов заметно ниже), чувство уверенности в завтрашнем дне.

Движущими мотивами суицида могут служить: месть или протест против чьих-либо действий, желание привлечь внимание, избегание страданий, стремление наказать себя, сопровождающееся выраженным (но не всегда обоснованным) чувством вины.

Таким образом, в группе риска в определенный момент времени может оказаться практически любой человек. В связи с чем, высока актуальность информирования населения о возможных признаках суицидального поведения, на которые стоит обратить внимание при общении со своими близкими.

В первую очередь, должны насторожить возможные симптомы депрессии: снижение настроения в течение длительного времени, отсутствие желаний, жизненных целей, нарушение сна, плохой аппетит, выраженные колебания веса и др. Необходимо отметить, что депрессия - это заболевание, имеющее под собой биологическую природу (нарушение метаболизма медиаторов в головном мозге), а не просто «неправильный настрой», поэтому лечением депрессии должен заниматься врач. Всяческие попытки «отвлечь», «расшевелить» больного, а также обращение к непрофессиональным «знахарям» и «целителям» влечет за собой промедление и зачастую ухудшение состояния человека.

Люди, имеющие химические зависимости (алкоголизм, наркомания), также зачастую склонны к суицидальному поведению. В России алкоголизм считается самой распространенной причиной самоубийств. Вследствие специфических особенностей своей личности, пациенты с зависимостями зачастую имеют импульсивный характер, сниженную способность к волевым усилиям, отсутствие прогнозирования результатов своих действий.

Определенную бдительность нужно иметь родственникам всех больных хроническими заболеваниями, требующими длительной или пожизненной терапии, болезненных диагностических и лечебных процедур, т.к. в какой-то момент человек может посчитать наилучшим способом избавления от страданий для себя суицид.

Многие люди становятся «уязвимыми» в процессе резких жизненных перемен: изменение (понижение) социального статуса, развод, потеря близких, неоправдавшиеся надежды на будущее и т. д.

Следует отметить, что многие потенциальные самоубийцы могут открыто высказывать суицидальные мысли, однако зачастую те, кто слышат это, не воспринимают данную информацию как реальную угрозу, считают эти высказывания «неудачной шуткой». Однако любое заявление о нежелании жить должно настораживать окружающих и, как минимум, вести за собой откровенный разговор на эту тему.

Роль окружения в предотвращении суицидального поведения трудно переоценить: заметить, что человек не хочет жить, может и близкий родственник, и просто прохожий. Довольно часто суицидальные действия совершаются под влиянием импульса, но ведут за собой необратимые последствия. Иногда своевременной беседы, присутствия рядом в сложной ситуации бывает достаточно, чтобы избежать смерти человека.

В России с целью профилактики суицидального поведения действует Приказ №148 МЗ РФ от 06.05.1998г. «О специализированной помощи лицам с кризисными состояниями и суицидальным поведением», в котором утверждены положения о работе телефона доверия, кабинета социально-психологической помощи, отделения кризисных состояний.

Одной из пугающих тенденций современности является рост количества суицидов среди детей. Часто это дети, не получающие должной поддержки и общения в рамках семьи и школы, из неблагополучных и малообеспеченных семей, внушаемые, доверчивые, с нестабильной психикой.

Определенную роль в увеличении количества детских и подростковых суицидов играют опасные интернет - сообщества («Синий кит», «Тихий дом» и др.). Участникам даются определенные задания, которые фотографируются и отправляются куратору. Последним из заданий является добровольное лишение себя жизни, и если игрок отказывается это сделать, ему начинают поступать угрозы, что его адрес вычислят и убьют всю семью. Организаторы данных сообществ, также как и мотивы их деяний, на данный момент остаются неизвестными.

Необходимо отметить, что в Российской Федерации доведение до самоубийства является преступлением и подлежит уголовной ответственности по ст. 110 УК РФ.

Важнейшим фактором профилактики детского суицидального поведения являются доверительные отношения в семье. Родителям, несмотря на загруженность, нужно находить время, чтобы разговаривать с ребенком, не осуждая и не обесценивая его переживаний, находиться рядом не с целью получения пользы, а просто общаясь.

Профилактике детских и подростковых суицидов уделяется внимание и в рамках образовательной системы. Кроме создания законодательной базы, также важны благоприятные личностные взаимоотношения между учащимися и педагогами.

Суицидальное поведение является серьезной проблемой для современного общества, и ее решения можно добиться только с помощью улучшения всей совокупности социальных и психологических факторов современной жизни.