Астраханский Государственный Университет

**Реферат**

На тему: «Суицидальное поведение как общественный феномен»

Выполнила: ст-ка гр. РМ-52

Сошникова Н.

Проверил: Рудикова Н.А.

Астрахань 2009

**Оглавление**

Введение

Виды суицида

Причины суицида

Методы самоубийства

Признаки суицида и депрессия

Отношение окружающих к потенциальному самоубийце

Заключение

**Введение**

Неуклонный рост случаев самоубийств, как и попыток к их совершению, наблюдаемый в большинстве стран мира, ставит данную проблему на одно из ведущих мест в современной науки. Проблема суицидов в разные возрастные периоды находится в центре внимания как отечественных, так и зарубежных исследователей, тем более, что значительно увеличилось число суицидальных действий среди лиц молодого возраста.

Как правило, человек, дошедший до "кондиции" - человек, находящийся в глубокой депрессии, считающий себя неудачником и ничтожеством. Желание решить проблему перерастает в более "важную" цель: избавить мир (семью) от такого бесполезного существа.

Но, чтоб совершить самоубийство реально (а не в уме), надо приложить достаточно решимости и воли. Силу эту потенциальные самоубийцы черпают в отсутствии смысла жизни, чувстве безнадежности и т.д. Но если посмотреть на это с другой стороны, то мы увидим человека, направившего такую энергию не на то дело!

Если бы самоубийца весь ум, всю сообразительность и решимость, направил на решение той проблемы, из-за которой он "того", то он бы не только решил ее, но и преуспел намного больше, чем тот, кто никогда не задумывался о самоубийстве и просто двигается в этом направлении.

**Виды суицида**

В советские времена существовало убеждение, что суицид - явный признак психического заболевания. То есть каждый суицидент посмертно получал звание ненормального, а тех, кого удалось вытащить, пожизненно ставили на учет у психиатра (со всеми вытекающими последствиями). Вообще размышления о самоубийстве - чаще всего признак не отсутствия, а если хотите, избытка ума (то самое "горе от ума", о котором не раз уже приходилось говорить). Поэтому трудно переоценить заслугу известного психиатра А.Г. Амбрумовой - она сумела фактически доказать то, что большинство суицидентов - люди практически здоровые. Все суициды делятся на три группы: истинные, скрытые и демонстративные.

**Истинный суицид** никогда не бывает спонтанным - хоть иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние, или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие. Даже самые близкие люди. Нередко такого состояния человек не замечают (особенно если откровенно не хотят этого). И своеобразный тест на готовность к истинному суициду - размышления человека о смысле жизни. Поэтому в своего рода "группу риска" по суицидам составляют подростки и старики. Далеко не все подростковые самоубийства происходят от несчастной любви. Просто "юноша, обдумывающий житье" (или, соответственно, девушка) не нашел для себя ответа, каково его предназначение в этом мире (а в силу подросткового максимализма принять ответ "жить для того, чтобы жить" ему еще очень трудно).

Старики же уходят из жизни, если вдруг понимают, что всю свою жизнь они прожили напрасно. Да, если пожилой человек уверен, что сделал на своем пути хоть что-то значимое (хотя бы для себя самого), тогда он начинает любить жизнь. А вот те, кто убеждается, что все их существование прошло впустую, могут пойти на суицид и в преклонном возрасте.

Но основная часть суицидов - это не что иное, как попытка вести диалог: только, разумеется, вот таким своеобразным и совершенно непригодным для этого методом. Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть - а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь. Это явление психиатры часто называют **демонстративным суицидом**

Очень часто приходится сталкиваться с родительскими жалобами на «неуправляемость» детей и подростков: мол, на уроках шалит, разбил стекло, нахамил учительнице, избил товарища. Просят проверить, все ли у ребенка в порядке с психикой. Начинают давать ему успокоительные препараты. А на самом деле все гораздо проще: даже двух-трехлетний малыш, когда ему необходимо родительское внимание, может разбить чашку или написать в штаны. И тогда взрослые пусть отшлепают, пусть обругают – но зато и увидят, что у них есть ребенок! И как это ни цинично и ни страшно, иной раз детские и подростковые суициды происходят по той же причине: ребенок уходит из жизни. С мыслью: мол, наконец-то вы обратите внимание на то, что я есть. Вернее, был…

Конечно, демонстративный суицид иногда проявляется и как способ своеобразного шантажа. Мол, "сделай то-то и то-то, или я застрелюсь, повешусь, брошусь под поезд...» И бич демонстративных самоубийц — случайность: случайно выстрелило ружье, случайно затянулась петля, случайно оказался скользким перрон... А они-то хотели только попугать! Можно, конечно, добиться своего другими способами. Но беда практически всех суидидентов в том, что они точно также глухи к окружающим, как окружающие к ним. Поэтому-то чаще всего и не получается конструктивного диалога.

**Скрытый суицид** - удел тех, кто понимает, что самоубийство - не самый достойный путь решения проблемы, но тем не менее другого пути опять же найти не может. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни "по собственному желанию", а так называемое "суицидально обусловленное поведение". Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и даже алкогольная или наркотическая зависимость. Даже дети, которые катаются на крыше лифта, могут делать это по той же самой причине. И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни: как правило, именно этой опасности и жаждут скрытые суициденты.

Виноватых в самоубийстве, как правило, нет. Любой суицид - это личное, осознанное решение самого человека. И распоряжаться своей жизнью - неотъемлемое право каждой личности. Но лучшая профилактика суицида - дать возможность каждому ощутить это право, равно как и право искать другие методы для решения проблем! Если человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого - уже поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью!

# Причины суицида

Здесь мы будем рассматривать только истинные, "разумные" самоубийства. Надо обратить внимание на то, что для истинного самоубийства недостаточно одной причины. Все причины выступают в комплексе. Для более полного описания мы их поделим на группы:

1. Семья

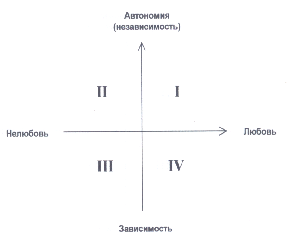
2. Любовь, друзья, одиночество

3. Смысл жизни (так называемые экзистенциальные проблемы)

4. Самореализация

1. Семья:

Представим такой график, где изложены все стили семейного воспитания и отношения к детям в семье.



I, II типы воспитания нас здесь не сильно интересуют - в первом случае, при сочетании любви и независимости ребенка от родителей, тип воспитания условнодемократический и самый "удобный" для роста личности, второй тип - условнолиберальный тоже достаточно удобен для роста личности, хотя личность должна быть сильной, чтоб преодолеть отсутствие любви со стороны родителей.

III и IV типы – суицидальноопасные.

III тип - нелюбовь и зависимость. Из-за нелюбви родителей маленький человечек ощущает себя незащищенным и одиноким, и в сочетании с зависимостью, он не получает навыков самостоятельного решения проблем, самостоятельного выбора и сил, чтоб переносить неприятности. Этот тип воспитания порождает аутоагрессию (из-за низкой самооценки, негатива к себе, зависимости от сильных личностей), которое подпитывается нелюбовью к себе и выливается в суицид.

IV тип - любовь с зависимостью. Другое название - гиперопека. Воспитание в манере "наседки". Почему этот тип суицидально опасный? Гиперопека порождает чувство вины. Самой разнообразной вины. Родители хотят видеть в "любимом дитятке" врача, а человечек не переносит вида крови - чувство вины из-за неоправдывания родительских надежд. Чувство вины из-за "жизни" матери, посвятившей всю себя сыну и т.д. Когда человек не может быть таким, каким хочет и вовсе не из-за давления или запрета, а из-за "гиперлюбви" - это и приводит к суициду.

2. Любовь и друзья.

1) Из-за несчастной любви кончают с собой, в основном, подростки. Ведь у них нет еще опыта взрослых, что все проходит, "один бросил, десять подберут". Нет и каких-то зацепок, удерживающих в жизни даже после серьезной эмоциональной встряски: дети, работа, мнение друзей, коллег. Какое все это может иметь значение, когда потерян самый близкий человек? Первый человек, который тебя понимал, был рядом, был тебе нужен. Брошюрки советуют: отвлекитесь, займитесь чем-то другим. А чем: учеба - тоска, предки достали, а у лучшего друга опять свидание. А у тебя ничего.

2) Одиночество или отсутствие "девушки", "парня". Отношения с противоположным полом важны не меньше, чем отношения с семьей. Ведь если "семья - это твой дом, твоя крепость, твой уголок", то "девушка" или "парень" это осознание себя нужным, а главное - любимым. Чувствовать себя любимым кем-то очень важно для человека. Важно для его самооценки и принятия себя, а также для другого чувства любви - любви к себе. Если ты ненавидишь себя, презираешь и не уважаешь - зачем тогда жить с таким никчемным существом, каким ты тогда являешься для себя?! А если появляется кто-то, кто полюбит даже такое ничтожество, тогда и ты может изменишь свое отношение к себе.

3) Одиночество или отсутствие Друга. У человека может быть уйма друзей и знакомых, но он может страдать от одиночества. Человек хочет, чтоб у него был один, "истинный", настоящий друг. Когда ты попадешь в беду, стоит его позвать и он будет рядом столько, сколько тебе нужно.

3. Смысл жизни.

Когда человек начинает впервые задумываться о смысле жизни? Скорее всего, в подростковом возрасте. Когда изменения, что происходят в организме, говорят о взрослении, когда человечек понимает, что пора бы уже подумать о будущем. Когда в результате или процессе поиска оказывается что "смысла" нет, то начинаются мысли о смерти. Зачем жить, если незачем жить? Глупо. Это то же самое, что, получив неизвестную вещь, выбросить ее, лишь потому, что не знаешь, что с ней делать и зачем она.

4. Самореализация, поиск своего места в жизни.

Эта причина перекликается с третьей в каком-то плане, но имеет и свою специфику. Если человек ощущает себя не на своем месте, если он "мается" и не может найти себе дело по душе, если он не знает в чем себя выразить и проявить (реализовать!) - невольно появляются мысли о собственной "ненужности". А потом они постепенно переходят в мысли о смерти.

В наше время безработицы и денежно-рыночных отношений большинство людей выбирают профессию, место работы и т.д. не по своим интересам и вкусам, а по другим причинам. Не будем их осуждать или оправдывать, просто скажем, что это и является причиной стрессов, усталости, головных болей и раздражительности. Узнав, из-за чего происходят такие явления с вами, это можно попытаться исправить. Например, найти хобби, увлечения и расслабляться, занимаясь ими.

Вспомним также и о таких суицидах, что совершаются под влиянием плохой новости. Они являются импульсивными, правда, совершаются не подростками, а более взрослыми людьми (директор, узнавший о банкротстве фирмы, мать, узнавшая о смерти сына…). Суицид из разряда "Неразумных", ведь шок, полученный в результате узнавания ужасной новости, нарушает умственную деятельность, искажая величину горя. (Директор забыл о жене и двоих детях, мать - о своих родителях и муже).

# Методы самоубийства

Методы самоубийства очень разнообразны. Кто-то бросается под поезда, кто с моста, а кто банально мешает алкоголь с лекарствами.

По статистике мужчины-самоубийцы выбирают "насильственные", "силовые" способы - веревка, огнестрельное и холодное оружие; женщины - полегче и понежнее - таблетки.

Средства, которые выбирали (по уменьшению выбора):

1. Химический яд (88%)

2. Перерезание вен

3. Самоповешенье

4. Прыжки с высоты

5. Прыжки перед транспортом

1. Отравление. Этот способ на первый взгляд очень удобен. Средства, которыми можно травится, продаются в любой аптеке. И процедура описана во многих фильмах, романтизована в биографиях известных звезд сцены и кино и т.д. Принял кучу таблеток, лег и заснул вечным сном. Но на самом деле все не так. Во-первых, какие бы ни были таблетки нужна достаточно большая доза, которую надо как-нибудь съесть (принять). Во-вторых, через некоторое время идет рвотный рефлекс, и рвота может сорвать весь ваш план. В-третьих, смерть наступает (кроме редких случаев) в результате асфиксии (нехватки воздуха) и судорог, попозже (недельку-две) - из-за разрушенных полностью печени и почек. Подумайте сначала - стоит ли травится таблетками. Если вас откачают, то на всю жизнь вы останетесь инвалидом.

2. Резать вены нужно не параллельно запястью, а под углом к нему. Чем угол острее, тем тяжелее сшить вены и тогда не спасут. Но, во-первых, порез должен быть достаточно глубоким, чтоб вену найти и порезать. Во-вторых, венозное кровотечением намного медленнее артериального и легко останавливается. Для потери того количества крови, которое будет смертельным, нужно много времени и выдержки.

3. Прыгать с моста в воду. Какой шанс смерти? Разве что ударится спиной, при достаточной высоте моста - перелом позвоночника. Тоже очень распространенный способ, применяемый сценаристами многих фильмов, как правило, для того, чтоб познакомить главных героев. Мост: романтично, но не практично. Тем более видели ли вы труп, пролежавший достаточно времени на дне?

4. Прыжки в окна. Во-первых, должна быть высота большая, во-вторых, никаких газонов и т.д.

5. Вешаться. Проверьте крепость веревки, люстру… Был случай: парнишка решил повесится. Люстра упала. Парнишку родители быстренько упекли в психушку. Что дальше было, не знаю, но вряд ли ему там было весело.

6. Прыжки перед транспортом. Спросите себя - где это вы будете делать? Какую марку машины выберете? Кто будет за рулем? Странно дело - по сводках ГАИ почти каждый день какой-то пожилой человек попадает под колеса. Вряд ли похоже на то, что старичок (старушка) перебегали улицу в неположенном месте. Суицид?… Не будем эгоистами. Водителю же потом кровь вашу смывать с машины, видеть кошмары и возможно быть осужденным.

# Признаки суицида и депрессия

Поскольку путь к самоубийству долог, симптомы подготовки самоубийства достаточно заметны и продолжительны. НЕ увидеть их может только очень ненаблюдательный, более того, человек, которому наплевать. Формула самоубийства: депрессия + безнадежность - для взрослых.

Депрессия проявляется в таких сферах :

- Аффективная: отчаяние, потеря радости жизни, печаль, злость, ранимость.

- Когнитивная: пессимизм, апатия, потеря мотивации к деятельности (даже к любимой), самообвинение себя.

- Поведенческая: выражение лица - "маска Пьеро", нет косметики, прически, мятая одежда, язык тела бедный - психомоторная ретардация - замедленные движения, бедная экспрессия.

- Физиологическая: обжорство или потеря аппетита, сонливость или бессонница, расстройства кишечника, нарушение менструального цикла, уменьшение сексуальной активности.

Самый главный момент в "диагностике" потенциального самоубийства - поведение личности. Если человек был всегда меланхоличен, то вряд ли его подавленное настроение надо считать за симптом самоубийства. Но если, по сравнению с общей меланхолией, он впал в депрессию - тогда нужно обратить повышенное внимание на него. Этот принцип также действенен в отношении отдельных симптомов. Слушанье "тяжелодепрессивной" музыки с темами смерти и загробной жизни не всегда является симптомом. Но если человек в состоянии депрессии резко стал слушать такую музыку - да.

Итак, симптомы подготовки к самоубийству :

1. Разговоры на тему самоубийства (Это, на первый взгляд, невинные фразы типа "Я умру - и что изменится?", "Никому я не нужен", "Интересно, что там - после смерти?")

2. Обговор деталей (От праздного любопытства такие разговоры и мысли отличаются "навязчивостью". Если человек несколько раз спросил у вас как лучше резать вены, или что вы думаете по поводу тех или иных таблеток - это симптом).

3. Подготовка прощальных записок, раздача ценных вещей ("Ценных" в смысле любимых. Если человек начинает делать странные подарки - не обязательно дорогие по стоимости, но дорогие для его сердца, если он пишет завещание и сообщает друзьям, что те могут забрать из его вещей…)

4. Наличие предметов, которые могут быть использованы как средство самоубийства (Таблетки, лезвия, веревка… - все эти предметы, увиденные вами случайно, являются показателями близкого суицида).

Замысел самоубийства имеет три составляющих: выбор средства, убийственная мощь средства и его доступность.

# Отношение окружающих к потенциальному самоубийце

Одним из видов отношения к людям с суицидальными мыслями и высказываниями есть негатив. Таких людей считают психами (шизофрениками, больными) и слабаками.

Отношение близких и родных (деструктивные способы):

1. "Да брось ты эти мысли!", "Иди на диско, найди девчонку" и т. д. (Тирания, советы). Выдает в человеке, говорящем такое, малую заинтересованность, как в вас, так и в вашей жизни. Человек пытается отстранится от вас, но "играет" для вида любящего. Искать понимания и поддержки у таких людей очень глупо.

2. "Идем поговорим, тебе станет легче", "Может, я позвоню ей?" (Гиперопека) Этот способ характерен для людей, желающих подавлять и вести вас так, как им хочется. На первый взгляд, они такие любящие и заботящиеся, но при этом навязывающие свое.

3. Попустительство (гипоопека) Тут говорят, по существу, очень мало. "Иди есть", "Иди спать". И все. Человек предоставлен сам себе. Куча свободы? Да, с одной стороны это хорошо. Но с другой стороны это означает, что на вас наплевать.

Конструктивный способ решения проблемы:

1. Поддержка

2. Понимание

3. Помощь поиска решения и способов.

Так просто и мало. Но как тяжело это проявить и главное - чувствовать. Люди привыкли жить по шаблону, жить по программе. И им легче потерять человека, чем измениться.

**Заключение**

*Некоторые из самоубийц умирают, молясь, чтобы их кто-то нашел, спас до того, как наступит конец".*

*Ди Снайдер*

Ди Снайдер "Курс выживания для подростков":

"Я считаю, что твоя первая обязанность - сохранить чужую жизнь, даже если это будет стоить тебе дружбы. В конце концов, если твой друг убьет себя, ты все равно потеряешь друга. Важно, чтобы в данном случае ты доверял своим инстинктам и если тебя беспокоит поведение друга, действовал так, как подсказывают тебе твои чувства. Лучше ошибиться, чем опоздать. Обрати внимание на следующие признаки:

- разговоры о самоубийстве типа "Я лучше себя убью".

- Желание пофантазировать вслух на эту тему

- Скулеж на тему "Я никому не нужен", "никто все равно тосковать обо мне не будет".

- Чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или литературе

- Раздача наиболее ценных для твоего друга вещей.

Если твой друг бросает такие намеки, спорь с ним. Говори с ним. Выслушивай его. Дай ему почувствовать, что он нужен, что он желанен, постарайся уверить его, что любые раны со временем заживут, кроме пулевых ранений в голову. Если ты чувствуешь близкую опасность, оставайся с другом до тех пор, пока его настроение не пройдет…"