

Приложение

Информационный материал по профилактике суицидального поведения (для проведения сельских (поселковых) сходов и иных мероприятий по информированию населения по профилактике суицидального поведения населения)

Сохранение жизни и здоровья каждого человека является важнейшей задачей, требующей внимания и понимания со стороны общества. Многие случаи суицида можно предотвратить, если своевременно распознать тревожные признаки у близких, соседей или коллег и оказать необходимую поддержку. Для этого важно знать, как опознать человека в критическом психоэмоциональном состоянии и какие практические шаги можно предпринять, чтобы помочь ему и направить к специалистам.

Данная памятка содержит ключевую информацию о признаках суицидального риска, правилах общения с человеком в кризисной ситуации и контакты учреждений, где можно получить профессиональную медицинскую и психологическую помощь, в том числе анонимно.

Суицидальное поведение (СП) – аутоагрессивное поведение, включающее мысли, фантазии, намерения или действия, направленные на самоповреждение или лишение себя жизни.

Формы суицидального поведения

Форма	Характеристика
Внутренние формы	Суицидальные мысли, фантазии, образы о самоповреждении, самоубийстве (см. Приложение 1)
Суицид	Осознанное и намеренное лишение себя жизни
Суицидальная попытка (парасуицид)	Намеренное самоповреждение, не завершившееся смертью

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Группа факторов	Конкретные факторы
Социально-демографические	Мужской пол
	Возраст старше 45 лет
	Молодой возраст (20–29 лет)
	Одиночество, отсутствие семьи
	Развод, вдовство
Медицинские (психические)	Потеря работы, выход на пенсию
	Депрессия (см. Приложение 2)
	Алкогольная зависимость
	Наркотическая зависимость
Медицинские (соматические)	Расстройства личности
	Шизофрения и психозы
	Онкологические заболевания
	Хронические болевые синдромы
Биографические	Инвалидизирующие заболевания
	ВИЧ-инфекция
	Суицидальные попытки в анамнезе
	Суициды у родственников
	Тяжёлые утраты в прошлом

Ситуационные (триггерные)	Неблагоприятные условия воспитания
	Утрата близкого человека
	Семейные и межличностные конфликты
	Диагноз тяжёлого заболевания
Социальная поддержка	Финансовые проблемы
	Угроза наказания, позора
	Социальная изоляция (“выбранное” одиночество, отстраненность)
	Враждебное окружение (отсутствие поддержки)
	Отказ от помощи

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА В СОСТОЯНИИ КРИЗИСА

Особенность	Характеристика
Эмоциональная неустойчивость	Перепады настроения, импульсивность, непоследовательность действий, отсутствие самоконтроля, аффективные вспышки, чрезмерная раздражительность
Импульсивность	Склонность действовать по первому побуждению, под влиянием ситуационных стимулов, эмоций, влечений, без обдумывания своих поступков, взвешивания альтернативных вариантов действий. В кризисе они могут действовать, не обдумывая последствий своих действий, что часто приводит к тяжёлым актам самоповреждения
Чёрно-белое мышление	Тип мышления прозялющийся, когда мы категорично оцениваем события своей жизни, самих себя и окружающих. Следующие высказывания характеризуют такой способ восприятия: «Я не могу без него жить», «Лучше смерть, чем позор», «Меня никогда не простят», «Без этой должности я никому не нужен» и др.
Чрезмерное чувство вины и стыда	Психопатологическое состояние, когда эти эмоции становятся всепоглощающими, иррациональными и разрушительными, выходя за рамки нормального «голоса совести», и проявляются как симптомы психических расстройств. Субъект обвиняет себя в реальных и надуманных неудачах, берёт на себя вину за события в жизни близких, а иногда и незнакомых людей.
Заниженная или завышенная самооценка	Под завышенной самооценкой понимается неадекватное завышение субъектом в оценивании себя. Заниженной самооценкой считают неадекватное принижение в оценивании себя субъектом.
Безнадёжность и беспомощность	Человек воспринимает своё состояние и ситуацию как жизненный тупик. Он не видит перспектив выхода из кризиса. Не способен представить своё будущее. Считает страдания бесконечными. Отражает возможность улучшения состояния и уверен, что «никто не хочет и не в состоянии» ему помочь.
Двойственное отношение к суициду	Человек колеблется между желанием «остаться живым и изменить ситуацию» и «желанием умереть или причинить себе боль». Эти колебания обычно проявляются в поведении и могут быть использованы окружающими для усиления тенденции к жизни

Мотивы суицидального поведения

Мотив	Суть
«Крик о помощи»	Обратить внимание окружающих на своё состояние и найти помощи.