

Самоповреждение и суицидальное поведение (аутоагрессивное поведение)

Аутоагрессивное поведение – это намеренное причинение себе вреда.

Данная тема довольно тяжелая и болезненная для обсуждения. В обществе не принято об этом говорить, поскольку она сопровождается еще и целым комплексом негативных эмоций. Это боль, отчаяние, вина, стыд, злость, страх. Эти чувства возникают не только у человека, знающего эту проблему не понаслышке, но и у близких ему людей, которые узнают о ней или становятся ее невольными свидетелями.

Но знать об этой проблеме просто необходимо.

Проявления аутоагрессивного поведения многогранны – от нанесения себе физических повреждений до антивитаальных симптомов (суицидальные мысли, суицидальные намерения, разработка суицидального плана и суицидальная попытка).

Выделяют два основных вида аутоагрессивного поведения – **самоповреждение и суицидальное поведение**.

Самоповреждение

САМОПОВРЕЖДЕНИЕ (ПАРАСУИЦИД) – намеренное нанесение себе физических или моральных повреждений, но без цели умереть.

В научном мире существуют разные мнения о причинах самоповреждающего поведения, его видах, классификациях по степени тяжести и намерений.

Многие авторы рассматривают такое поведение как *шантажное, демонстративное и манипулятивное*. Но довольно часто самоповреждающее поведение тщательно скрывается и реализуется без свидетелей. Для многих это своеобразный способ донесения информации о собственном страдании, а также единственное средство регуляции эмоционального состояния, чтобы заглушить еще более сильные, невыносимые эмоции (моральной боли, гнева, тревоги, чувства пустоты, отчаяния). Многим оно дает возможность «избежать» жизненных ситуаций, которые расцениваются как непереносимые и неразрешимые.

И хотя самоповреждающее поведение не относится к суицидальному, доказано, люди с парасуицидами относятся к группе повышенного риска по совершению суицидальной попытки в будущем. К тому же, никогда нельзя быть уверенным на сто процентов в потенциальной тяжести и в последствиях причиняемого повреждения. И, к сожалению, иногда эти действия заканчиваются «очень печально».

Суицидальное поведение

САМОУБИЙСТВО (СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ) – это намеренное, осознанное стремление к смерти.

Проблема суицидов является крайне острой во всем мире.

В последние годы отмечаются позитивные сдвиги по данным официальной статистики о снижении частоты суицидов в российском обществе. Одновременно с этим, в структуре

смертности населения от внешних причин самоубийства занимают лидирующее положение наряду с ДТП. И, к сожалению, остаются высокими показатели частоты суицидов среди детей и подростков в возрасте от 15 до 19 лет. У лиц молодого возраста самоубийство, как причина смерти, в настоящее время занимает третье место.

Подобное поведение свойственно и мужчинам, и женщинам разных социальных слоев и с разным уровнем дохода. Многочисленные исследования показали, что женщины чаще совершают суицидальные попытки, а для мужчин свойственны завершённые суициды.

Самоубийство – это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой.

Суицидальное поведение крайне редко встречается на фоне полного психологического и психического благополучия. Часто оно развивается при различных психических и соматических заболеваниях. Наиболее частыми «спутниками» суицидального поведения являются **депрессия, расстройства личности, стрессовые расстройства и злоупотребление психоактивными веществами (алкоголь, наркотики)**. При алкоголизме распространённость суицидального поведения колеблется от 25 до 50%. Депрессия считается причиной 70% завершённых суицидов.

Суицидальное поведение – это всегда комплексная проблема. На его формирование оказывает влияние целый ряд разнообразных причин.

ФАКТОРЫ РИСКА:

1. Низкое социальное положение (безработица, бедность, проживание в сельской местности);
2. Одиночество;
3. Психические расстройства;
4. Хронические соматические заболевания, которые часто сопровождаются болевым синдромом, инвалидизацией.

К наиболее распространённым причинам суицидов у детей относятся:

- социальное сиротство (заброшенность);
- причины, тесно связанные с проблемами ближайшего окружения: развод родителей, повторный брак родителей, алкоголизм в семье, конфликтная обстановка в доме, болезнь и потеря близких.

Все дети и подростки отличаются повышенной чувствительностью и восприимчивостью, ещё не развитыми способами преодоления конфликтов и стрессовых ситуаций, несформированной системой ценностей и приоритетов. К тому же, у детей ещё не сформировано осознание конечности смерти.

У подростков наиболее частые причины суицидальных попыток также связаны с близким окружением:

- неразделённая любовь;
- конфликты с родителями и сверстниками;

- страх перед будущим, одиночество;
- конфликтная обстановка в семье, алкоголизация членов семьи.

В целом, считается, что 62% всех самоубийств у несовершеннолетних происходит из-за конфликтов и неблагополучия в их ближайшем окружении: из-за страха насилия со стороны взрослых, бестактного поведения учителей, одноклассников, друзей, безразличия и черствости окружающих. При этом существует мнение, что для подростков свойственно «романтизировать смерть».

Но, к сожалению, и для многих детей и подростков свойственно рассматривать смерть как «легкий способ решения проблем». К тому же, аутоагрессивное поведение в этом возрасте может закрепиться в виде устойчивого поведения и во взрослой жизни.

Вне зависимости от вида самоповреждающего поведения или явлений суицидальной направленности, это всегда свидетельствует о выраженном психологическом дискомфорте, об отчаянии, ощущении бессилия, беспомощности и о потребности в помощи.

Вне зависимости от пола и возраста подпитывают подобное поведение постоянные самоупреки, самообвинения, самоуничужения, выраженное чувство вины, которое носит генерализованный характер, нелюбовь (вплоть до ненависти) к себе.

НИКТО НЕ ДЕЛАЕТ ЭТО РАДИ СОБСТВЕННОГО УДОВОЛЬСТВИЯ.

ЭТО НЕСЛЫШНЫЙ КРИК О ПОМОЩИ.

Распознать подобное поведение не так просто, поскольку оно тщательно скрывается.
Некоторыми маркерами могут служить:

- изменение поведения человека;
- замкнутость;
- молчаливость;
- скрытность;
- иногда радикальное изменение стиля жизни и приобретение несвойственных ранее привычек (например, вхождение в молодежные субкультуры) или же периодические высказывания о бессмысленности жизни, об отсутствии перспективы;
- у детей и подростков может ухудшаться успеваемость, ребенок может становиться более агрессивным, раздражительным.

Если еще раз «пробежавшись глазами» по причинам, которые могут подтолкнуть человека «пересечь точку невозврата», становится очевидным, ЧТО нужно делать и ЧТО можно изменить, чтобы снизить эту вероятность.

По результатам исследований, которые проводятся уже не одно десятилетие, доказана эффективность только одного защитного фактора от суицидального поведения – **ЭТО ПОДДЕРЖКА БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА.**

Огромное значение также имеют:

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА И СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬЮ.

При этом имеются ввиду ранняя диагностика и лечение **ВСЕХ** заболеваний, которые относятся к группе риска суицидального поведения (**депрессия, стрессовые расстройства, злоупотребление психоактивными веществами, хронические, инвалидизирующие соматические болезни и т.д.**).

Как всем известно, любая профилактика направлена на снижение риска развития или распространения любой проблемы или заболевания. Но часто меры профилактики расширяются или дополняются уже постфактум, а в проблеме аутоагрессивного поведения этого допускать нельзя. Ведь любая профилактика начинается внутри каждой семьи.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!