

## **Осень – пора разочарований.**

Впервые определение самоубийства дал Эмиль Дюргейм в 1897 году. Ежегодно 10 сентября Всемирная организация здравоохранения, при поддержке Международной ассоциации по предотвращению самоубийств проводит Всемирный день предотвращения самоубийств.

Осень – это пора, когда идет обострение различных заболеваний и депрессивных состояний у человека. В это время врачи считают самой большой группой риска школьников, а именно учеников старших классов. Что же происходит в жизни школьников в это время? Это и начало учебного года, когда возникают в школе проблемы, это и конфликты с одноклассниками, и недопонимание взрослых и другие мелкие неприятности на которые взрослые даже и не обращают внимания, для подростков становятся личной трагедией.

В это время у подростков (не у всех, а лишь у тех, у кого проблемы с психикой имелись и ранее) и начинают возникать различные суицидальные мысли и суицидальное поведение. Специалисты выделяют «внутренние» и «внешние» формы суицидального поведения. К «внутренним» относят фантазии, мысли и образы суицидальной направленности. Среди «внешних» выделяют две основные формы: самоубийство и суицидальная попытка.

**Как определить по внешним признакам проявления такого поведения?** Это и тоскливое выражение лица, гипомимия, амимия, тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость либо отсутствие ответов, может быть ускоренная экспрессивная речь, общая двигательная заторможенность, бездеятельность, адинамия либо двигательное возбуждение, стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью и многое другое, что несвойственно каждому отдельному подростку.

**Так, когда же надо обращаться к врачу за профессиональной помощью?**

- когда вы чувствуете враждебность к людям, к которым раньше относились хорошо;
- когда у вас нет интереса к чему бы то ни было;
- когда ваше здоровье существенно подорвано;
- когда вы попадаете в зависимость от лекарств или алкоголя;
- когда вы избегаете общества и большую часть времени проводите в одиночестве;
- когда вы думаете о самоубийстве.

Для того чтобы адекватно оценить степень опасности в поведении подростка, нужно знать признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе. Они бывают двух типов – поведенческие и словесные.

К первому типу относятся: любые внезапные изменения в поведении и настроении, отдаляющие от близких; склонность к неоправданно рискованным поступкам; чрезмерное употребление алкоголя или таблеток; посещение врача без необходимости; нарушение дисциплины или снижения качества работы или учебы; расставание с дорогими вещами или деньгами; приобретение средств для суицида; подведение итогов, приведение дел в

порядок, приготовление к уходу; пренебрежение внешним видом, аккуратностью в быту.

Ко второму – уверения в беспомощности и зависимости от других; прощание; разговоры или шутки о желании умереть; сообщение о конкретном плане суицида; высказывание самообвинения; двойственная оценка значимых событий; медленная, маловыразительная речь.

Желание умереть является частым среди детей, подростков и пожилых людей, а суицидальные фантазии вполне естественны для обычных взрослых людей. Эти желания могут быть выражены по-разному: «Если бы я сейчас умер, мои родители пожалели бы, что относились ко мне так плохо», «Лучше умереть, чем так дальше жить и мучиться», «Я устал от жизни», «Вот умру я сейчас и увидите будет ли вам лучше без меня», «Меня никто не ценит, никто и не заметит, даже если я умру» и т.д.

Именно это можно услышать и прочесть в пресуицидальных беседах или записках. Некоторые угрозы могут превратиться в действия. Вместо пассивного принятия непреодолимых трудностей возникает активная декларация независимости: смерть от своих рук. Жертва как будто кричит: «По крайней мере, я сумел сделать хотя бы это».

Среди подростков риск суицидального поведения возрастает, если: раньше была неудачная попытка; неоднократно наносил себе те или иные телесные повреждения; в данной семье уже имелись попытки суицида; подросток пристрастился к употреблению алкоголя и это происходит довольно длительное время, а также употребление наркотических и психотропных препаратов; депрессивное состояние; наличие тяжелой хронической и, даже смертельной, болезни; тяжелые утраты в семье; конфликты в семье и в не ее; развитие материальных трудностей, т.е. все те причины, на преодоление которых нужно приложить определенные усилия.

На окружающих подростка взрослых возлагаются определенные требования при проведении беседы о предотвращении суицида. В первую очередь за подростком надо признать личность, которая имеет право и которая способна на самоубийство. Во время такого разговора для взрослого есть некоторые рекомендации:

- внимательно слушать собеседника;
- правильно формировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивать о сути тревожащей ситуации и о том какая помощь необходима;
- не удивляться услышанному, и не осуждать за любые, самые шокирующие высказывания;
- ни в коем случае не спорить и не настаивать на том, что его проблема не настолько велика, чтобы из-за нее идти на крайние меры, что ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставят подростка еще больше ощутить себя никому ненужным и бесполезным;
- постараться изменить романтико-трагедийный ореол представлений о собственной смерти;

- не предлагать не оправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы.

Если Вам потребуется психологическая помощь, вы можете обратиться к врачу-психотерапевту учреждения здравоохранения «Калинковичская ЦРБ», отделение профилактики (кабинет № 6). Время работы с 8.00 до 16.00.

Врач-психотерапевт УЗ «Калинковичская ЦРБ»  
Федорович Алина Викторовна