***ПРЕДРАССУДКИ И ФАКТЫ О СУИЦИДЕ***

***Предрассудок:*** Большинство самоубийств совершается почти или совсем без предупреждения.

***Факт:*** Большинство людей подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах из-за событий, подталкивающих к самоубийству. Эти сигналы (или призывы о помощи) могут подаваться человеком в форме прямых высказываний, физических (телесных) признаков, эмоциональных реакций или поведенческих проявлений. Они сообщают о возможности выбора самоубийства как средства избавления от боли, снижения напряжения, сохранения контроля или преодоления утраты.

 ***Предрассудок:*** Не следует говорить о самоубийстве с человеком, подверженным, по вашему мнению, его риску, поскольку можно подать ему идею о совершении этого действия.

***Факт:*** Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его  совершения. Напротив, она снижает его. Лучший способ выявления суицидальных намерений – прямой вопрос о них. Открытый разговор с выражением искренней заботы и беспокойства, вызванного наличием у человека мыслей о самоубийстве, является для него источником облегчения и нередко одним из ключевых элементов в предотвращении непосредственной опасности  самоубийства. Избегание в беседе этой темы может стать дополнительной причиной для сведения счетов с жизнью. Риск увеличивается, поскольку, попытавшись обсудить эту тему с одним собеседником и получив отказ, человек почувствует себя еще более одиноким, и проявит в последующем еще меньше энергии в поисках другого человека, способного ему помочь.

 ***Предрассудок:*** Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит.

***Факт:*** Люди, сводящие счеты с жизнью, обычно перед этим прямо или косвенно дают знать кому-нибудь о своих намерениях. Четверо из пяти людей, намеревающихся покончить с собой, перед смертью в той или иной форме говорят об этом желании с другим человеком. Отказ от серьезного отношения и участия в этих разговорах способствует наступлению смерти от самоубийства.

 ***Предрассудок:*** Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания.

***Факт:*** Суицидальные формы поведения или «демонстративные» действия некоторых людей представляют собой призыв или просьбу о помощи, посылаемую другим людям. Если никто не откликнется, то очень легко происходит переход от отчаянного крика о помощи  к выводу, что никто уже никогда не поможет – и, соответственно, от отсутствия серьезных намерений умереть, к отчетливому стремлению покончить собой. Наказание за суицидальное поведение и его оценка как «недостойного» способа призыва о помощи может привести к чрезвычайно опасным последствиям. Наказание нередко производит действие, противоположное желаемому. Оказание помощи в разрешении проблем, установление контакта является эффективным методом предотвращения суицидальных форм поведения.

  ***Предрассудок:*** Самоубийца определенно желает умереть.

***Факт:*** Намерения большинства суицидальных людей остаются двойственными вплоть до момента наступления смерти. Очень немногие сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначном решении покончить с жизнью. Большинство людей являются   открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли. Преобладающее  большинство лиц, обнаруживавших суицидальные тенденции в то или иное время своей жизни, находят способ продолжения жизни.

 ***Предрассудок:*** Те, кто кончают с собой, психически больны.

***Факт:*** Действительно, наличие психического заболевания является фактором высокого риска самоубийства. Однако многие, очень многие совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим заболеванием. Для них это всего лишь временная ситуация, из которой они не видят другого выхода.

 ***Предрассудок:*** Если человек однажды предпримет суицидальную попытку, то он больше ее уже не повторит.

***Факт:*** Хотя  большинство лиц, совершивших суицидальную попытку, обычно не переходят к самоубийству, однако многие из них повторяют эти попытки. Частота самоубийств у лиц, ранее совершавших суицидальные попытки, в 40  раз выше, чем среди населения.

 ***Предрассудок:*** Злоупотребление алкоголем и наркотиками не имеет отношения к самоубийствам.

***Факт:*** Зависимость от алкоголя и наркотиков является фактором риска суицидального поведения. Пьянство и наркотики, особенно, в состоянии отмены, могут существенно способствовать сведению счетов с жизнью.

 ***Предрассудок:*** Самоубийство представляет собой чрезвычайно сложное явление, помочь самоубийцам могут только профессионалы.

***Факт:*** Причин суицидального поведения так же много, как и людей, проявляющих его. Действительно, поиск общих закономерностей, применимых ко всем людям, показывает, что суицид – чрезвычайно сложное явление. Вместе с тем, понимание и реагирование на суицидальное поведение у конкретного человека не требует глубоких познаний в области психологии или медицины. Требуется лишь проявление внимания к тому, что человек говорит,  ПРИНЯТИЕ ЭТОГО ВСЕРЬЕЗ, оказание поддержки и обращение за соответствующей помощью. Многие люди погибают в результате самоубийства лишь потому, что им не была предложена или оказалась недоступной неотложная первая помощь и поддержка.

 ***Предрассудок:*** Самоубийство – явление наследуемое.

***Факт:*** Это сложный вопрос. Действительно, в последнее время ученые интенсивно ищут гены, которые могут иметь отношение к формированию суицидального поведения. Однако наличие некоторой генетической основы не означает, что человеку нельзя оказать  реальную помощь, ведь речь идет о поведении человека, которое важно заметить, а после этого – обратить на него внимание врачей или психологов.

 ***Предрассудок***: Если не оставлена записка, то случившееся нельзя считать самоубийством.

***Факт:*** Только четвертая часть из всех лиц, совершающих самоубийство, оставляют записки.

***ФАКТОРЫ РИСКА И ЗАЩИТЫ***

***Особенности семьи и стрессовые события в детстве***

            Наиболее часто наблюдаемые в семьях негативные тенденции, влияющие на суицидальность детей и подростков, приводятся ниже.

 ♦ Психические отклонения у родителей, особенно, аффективные расстройства (депрессии) или другие душевнее заболевания

♦ Злоупотребление алкоголем, наркомания или другие виды антиобщественного поведения в семье

♦ История суицидов или суицидальных попыток в семье

♦ Насилие в семье (особенно, физическое или сексуальное)

♦ Недостаток внимания и заботы о детях в семье, плохие отношения между членами семьи и неспособность продуктивного обсуждения семейных проблем

♦ Частые ссоры между родителями, постоянное эмоциональное напряжение и высокий уровень агрессии в семьи

♦ Развод родителей, уход одного из них из семьи или его смерть

♦ Частые переезды, смена места жительства семьи

♦ Чрезмерно низкие или высокие ожидания со стороны родителей в отношении детей

♦ Излишняя авторитарность родителей

♦ Отсутствие у родителей времени и недостаточное внимание к состоянию детей, неспособность обнаружить проявления дистресса и негативного влияния окружающей среды

             Перечисленные негативные проявления в семьях часто (но далеко не всегда) сопровождаются суицидальными попытками и самоубийства после достижения подросткового возраста. Опыт показывает, что суицидальные подростки и молодые люди растут в семьях, где существует сочетание перечисленных проблем, при котором риск суицида суммируется. Часто подростки из этих семей из-за лояльности к семье или запрета «выносить сор из избы» не обращаються за внешней помощью, не получают поддержки и остаються наедине со своими проблемами.

***Стиль поведения и черты личности***

             Черты личности подростка или молодого человека, часто сочетающиеся с суицидальным поведеним. К ним относятся:

            ♦ Нестабильность настроения или его чрезмерная изменчивость

            ♦ Агрессивное поведение, злобность

            ♦ Антисоциальное поведение

            ♦ Склонность к демонстративному поведению

            ♦ Высокая степень импульсивности, склонность к необдуманному риску

            ♦ Раздражительность

            ♦ Ригидность мышления

            ♦ Плохая способность преодоления проблем и трудностей ( в школе, среди подростков, и т,д,)

            ♦ Неспособность реальной оценки действительности

            ♦ Тенденция «жить в мире иллюзий и фантазий»

            ♦ Идеи переоценки собственной личности, сменяющееся переживанием никчемности

            ♦ Легко возникающее чувство разочарования

            ♦ Чрезмерная подавленность, особенно при несущественных недомоганиях или неудачах

            ♦ Излишняя самоуверенность

            ♦ Чувство унижения или страха, скрывающееся за проявлениями доминирования, отвержения или демонстративного поведения по отношению к школьным друзьям или взрослым

            ♦ Проблемы с определением сексуальной ориентации

            ♦ Сложные, неоднозначные отношения со взрослыми, включая родителей.

***Факторы риска (стрессовые ситуации)***

            Существуют социально-психологические факторы, относящиеся к подросткам и молодым людям, которые могут сыграть роль стрессоров (негативных раздражителей) и способствовать суицидальным проявлениям. Среди них встречаются:

            ♦ Серьезные проблемы в семье

            ♦ Отвержение сверстниками

            ♦ Смерть любимого или значимого человека

            ♦ Разрыв отношений с любимым человеком

            ♦ Межличностные конфликты или утраты значимых отношений

            ♦ Проблемы с дисциплиной или законом

            ♦ Давление, оказываемое группой сверстников, прежде всего,  связанное с подражанием саморазрушающему поведению других

♦ Длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы

           ♦ Разочарование успехами в школе или неудачи в обучении

           ♦ Высокие требования в школе к итоговым результатам обучения (экзаменам)

           ♦ Проблемы с трудоустройством и плохое экономическое положение, финансовые проблемы

           ♦ Заражение СПИД или болезнями, передающимися половым путем

           ♦ Серьезные телесные болезни

           ♦ Чрезвычайные внешние ситуации и катастрофы

*ВО ВСЕХ ПОДОБНЫХ СИТУАЦИЯХ В СЕМЬЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРИНЯТЫ МЕРЫ, ЧТОБЫ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ УКРЕПЛЯЛИСЬ, СОХРАНЯЛСЯ УРОВЕНЬ ДОВЕРИЯ ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ ДИАЛОГА И СВОЕВРЕМЕННОГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ.*

***Протективные (защитные) факторы***

            Основные факторы и обстоятельства, которые являются защитой против суицидального поведения подростков и молодых людей в соответствии многочисленными наблюдениями, делятся на семейные, личностные, культуральные и социо – демографические.

***Защитные факторы семьи:***

 ♦ Хорошие навыки общения в семье, хорошие, сердечные отношения между всеми членами семьи

♦ Поддержка подростков и молодых людей со стороны семьи

***Личностные защитные факторы ( у подростка)***

♦ Хорошие навыки общения, умение общаться со сверстниками и взрослыми

♦ Уверенность в себе, своих силах, убежденность в способности достижения жизненных целей

♦ Умение искать и обращаться за помощью при возникновении трудностей , например, в школе

♦ Стремление советоваться с взрослыми при принятии важных решений

♦ Открытость к мнению  и опыту других людей

♦ Открытость ко всему новому, способность усваивать новые знания

***Культуральные и социо – демографические факторы***

 ♦ Участие в общественной жизни (например, в спортивных соревнованиях и событиях, клубах, обществах и т.д.)

♦ Хорошие, ровные отношения со сверстниками в школе

♦ Хорошие отношения с учителями и другими взрослыми

♦ Поддержка со стороны близких людей