Суицидальное поведение: мотивы и причины

За последнее столетие число самоубийств в развитых странах значительно увеличилось. На данный момент смертность в результате суицида опережает смертность в результате дорожно-транспортных происшествий.

По данным исследований, Россия занимает четвертое место в мире по случаям самоубийства и первое среди подростков от 15 до 19 лет. Данное явление связано со снижением воспитательных функций образовательных учреждений и низким уровнем воспитательных навыков у родителей.

Важно отметить, что большинство суицидальных действий направлены не на самоуничтожение, а на выяснение отношений с окружающими. Это в первую очередь относится к суицидальным действиям подростков, поскольку они обычно направлены не против своей личности, а против окружения.

Самоубийство (суицид) - это осознанное лишения себя жизни вследствие отсутствия или утраты целевых установок, ценностей, лежащих в основе жизни и т.д. У животных случаев, направленных на умышленное самоуничтожение, не выявлено.

Суицид может быть и демонстративным актом, применяющимся для манипуляции чувствами других людей.

Бывают случаи, когда человек хочет умереть, но не готов сознательно осуществить это желание. Тогда он начинает играть со смертью, выбирая рискованные ситуации (например, экстремальные виды спорта). Суицид в таком случае выглядит как несчастный случай, который дает человеку возможность снизить личную нагрузку за собственную смерть и переложить ее на внешние обстоятельства.

Необходимо учитывать основные факторы, которые вызывают суицидальное поведение. К ним относятся:

- подростковый и пожилой возраст,
- психические расстройства (депрессия, паранойя, шизофрения и т.д.),
- алкоголизм,
- наркомания,
- развод,
- смерть супруга,
- потеря работы и значимых социальных связей,
- неизлечимые заболевания (онкология, СПИД и т.д.),
- инвалидность (физические увечья),
- насилие.

Суицид чаще всего связывают с переживанием психологического кризиса. Человек сталкивается с препятствием на пути удовлетворения важных жизненных потребностей, и устранить их обычными способами, которые известны человеку из прошлого опыта, он не может. Происходит внутреннее нарушение эмоционального баланса под влиянием угрозы человеческой психики, создаваемой внешними обстоятельствами.

То есть психологический кризис происходит в результате фрустрации и специфической личностной реакции на фрустрацию. В подобных случаях, суицид служит как средство избегания болезненной или непереносимой ситуации.

Неспособность справляться с психологической болью (признак тяжелых кризисных состояний) приводит к таким реакциям индивида, которые имеют последовательное развитие и увеличивают риск суицидального поведения. Недостаточная саморегуляция приводит к утрате контроля над своими эмоциями в отсутствии внешнего вмешательства.

Рассмотрим комплекс состояний, способствующий развитию суицидальных мыслей и поступков:

1. Одиночество (эмоциональное отвержение, ощущение покинутости). В таком состоянии человек чувствует, что любви и понимания не было и никогда не будет.

2. Страх полного разрушения, ощущение безнадежности, тревога, переходящая в панику. Это состояние становится невыносимым, и человек любым способом пытается избавиться от этого чувства, вплоть до лишения себя жизни.

3. Презрение к себе (переживание сильного и разрушительного гнева). Неспособность к осознанию собственной значимости: человек чувствует себя никчемным, ненужным, появляется ощущение бесполезности собственного существования.

4. Агрессия, ярость, которая может быть направлена на себя. Человек чувствует ослабление своего контроля, он может совершить суицид в страхе, что не удержится от убийства. Тогда враждебность направляется на собственную личность.

Также существуют вербальные сигналы, свидетельствующие о намерении покончить с собой. Это такие фразы, как: «Я не могу так дальше жить», «Как тяжело жить», «Я устал от жизни», «У меня нет больше сил», «Хочу покоя» и т.д. Такие высказывание нельзя оставлять без внимания, потому человек пытается сообщить, что ему нужна помощь, а сам со своими противоречивыми мотивами (с одной стороны - избавить себя от жизненных страданий с помощью самоуничтожения, а с другой - спастись) он справиться не может.

Что может стать ресурсом в преодолении разрушительного отношения, направленного на собственную личность?

Сильные стороны личности – это основа жизнестойкости и способности преодоления кризиса. К внутренним ресурсам человека относятся:

- регулирование самооценки,

- тренировка воли,

- интеллект и расширение кругозора,

- умение строить социальные связи, поддержание контакта с близкими людьми,

- коммуникативный потенциал (умение договариваться),

- позитивный опыт решения проблем (уверенность в своих силах).

К внешним ресурсам поддержки относятся:

- значимые люди (референтная группа, дети, родители, друзья, коллеги),

- работа (занятость, самообеспечение),

- интересы (хобби, увлечения),

- психотерапия (получение помощи от специалиста).

Для некоторых людей источником стабильности и внутреннего равновесия будет работа, для других – семья или увлечения. Но нужно отметить, что этими ресурсами воспользоваться может не каждый. Важно поместить себя в такие условия, которые будут способствовать выходу из кризисных ситуаций тогда, когда используются конструктивные методы преодоления трудностей. Но важно отметить, что такой вариант больше подходит для профилактики суицидального поведения. Тем, кто уже пытался покончить с собой, необходима индивидуальная или групповая кризисная психотерапия.

Автор: Гончаров Валерий Николаевич

Редакторы: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: суицид, суицидальное поведение, личность, психологический кризис

Источник фото: unsplash.com

