



Департамент образования мэрии города Новосибирска
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования города Новосибирска
«Городской центр образования и здоровья «Магистр»



Типология суицидального поведения

Гладких Мария Александровна,
заведующий отделом кризисной психологии
МБУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»

Суицид- добровольное и осознанное желание уйти из жизни.

Суицидальное поведение — это проявление суицидальной активности.

Оно включает в себя суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, суицидальные покушения и попытки.

Суицидальные поступки могут быть:

- истинными
- демонстративно-шантажными (парасуицид)
- замаскированными



Этапы формирования суицидального поведения

1. **Этап суицидальных тенденций.** Проявляется в мыслях, намерениях, чувствах, угрозах. На этом этапе осуществляется **превенция**.
2. **Этап суицидальных действий.** Тенденции переходят в суицидальные попытки. Суицидальная попытка- сознательное стремление лишиться себя жизни, которое по независящим от человека обстоятельствам не было доведено до конца. На этом этапе осуществляется **интервенция**.
3. **Этап постсуицидального кризиса.** продолжается от момента совершения суицидальной попытки до полного исчезновения суицидальных тенденций. Осуществляются **поственция** и **вторичная превенция** суицидального поведения.

Личностный смысл суицидального поведения

1. **Протестные формы** отражают агрессивную позицию суицидента. Суицид ради мести.
2. **По типу «призыва»** отражает пассивную реакцию личности с целью привлечения внимания к ситуации.
3. **Избежание наказания или страдания.** Пассивная реакция личности на угрозу своему социальному, личностному или биологическому существованию.
4. **По типу самонаказания.** Протест против себя.
5. **Суицид в форме отказа.**

Миф 1. Если человек говорит о самоубийстве, он просто хочет привлечь к себе внимание.

Факт. Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом «кричит» о помощи и ставит в известность о своей боли людей

Миф 2. Настоящее самоубийство случается без предупреждения.

Факт. Примерно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке.

Миф 3. Самоубийство - явление наследуемое, значит, все равно ничем не поможешь.

Факт. Оно не передается генетически. Человек лишь использует аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении

Миф 4. Те, кто кончает с собой, психически больны, значит им нельзя помочь.

Факт: Многие совершающие самоубийства не страдают никаким психическим заболеванием.

Миф 5. Разговоры о суициде могут способствовать его совершению. Лучше избегать этой темы.

Факт. Разговор о самоубийстве не является его причиной, но может стать первым шагом предупреждения суицида

Миф 6. Все самоубийства импульсивны, их нельзя предвидеть и предупредить.

Факт. Большинство суицидентов вынашивает свои планы, прямо или косвенно сообщая о них окружающим

Миф 7. Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повторится, так что опасность позади, можно не заботиться об этом.

Факт. Очень многие повторяют эти действия вновь и вновь и достигают желаемого результата. Особенно этой цели они достигают в первый год после первичной попытки.

Миф 8. Покушающийся на самоубийство желает умереть, поэтому помочь ему нельзя. Это его дело.

Факт. Подавляющее большинство суицидентов хотят избавиться от невыносимой душевной боли и не видят другого выхода, поэтому перед суицидальными действиями они часто обращаются за помощью. Иногда они прямо говорят о самоубийстве, а иногда говорят о невыносимом страдании, о бессмысленности жизни, о вине, о бессилии и т.

Миф 9. Все самоубийцы - депрессивные люди, поэтому помочь им может только врач.

Факт: Не все суициденты страдают депрессией. Практически самоубийство может быть совершено любым человеком, любого типа характера, с любыми наклонностями



Несуицидальное самоповреждающее поведение (НСП, селфхарм — от англ. self-harm) — вид аутоагрессивного поведения; «намеренное нанесение себе телесного вреда, имеющего малую вероятность летального исхода, социально не приемлемое по своему характеру и производимое с целью уменьшить или справиться с психологическим дистрессом.



Причины самоповреждающего поведения

- ощущение внутренней пустоты (отсутствие эмоций), эмоциональной потерянности, одиночества (боль помогает чувствовать себя живым);
- стремление справиться с депрессивным или тревожным состоянием
- избавление от душевной боли путем превращения ее в физическую;
- дать выход агрессии, злости, раздражению;
- чтобы не совершать попытки самоубийства;
- самонаказание;
- как дань моде;
- привлечь к себе внимание.

Признаки самоповреждения

- ❑ Вы находите на теле ребёнка порезы, синяки, ожоги непонятного происхождения, также могут быть обнаружены области без волос на коже головы
- ❑ Подросток постоянно скрывает руки и ноги под одеждой (даже в жару) или украшениями (например, браслетами)
- ❑ Ребенок начинает много времени проводить в одиночестве в ванной или у себя в комнате
- ❑ Ребенок начинает проводить онлайн еще больше времени, чем обычно
- ❑ Обратите внимание на одежду, постельное белье ребёнка и его полотенца — иногда можно заметить пятна крови
- ❑ Ребенок отказывается принимать участие в различных видах спортивных активностей.
- ❑ Из дома начинают исчезать предметы, которыми можно причинить себе вред
 - или же устранить последствия самоповреждения.