**Встреча-лекция по вопросам организации системы профилактики аутоагрессивного поведения со старостами 1 курсов**

Диагностика предсуицидального синдрома имеет важно профилактическое значение, тк определение социальных и психологических предвестников суицида может помочь понять и предотвратить его. Социологи рассматривают самоубийство как барометр социального напряжения. Психологи интерпретируют его как реакцию давления на личность. Таким образом, самоубийство возможно, если у человека появляется чувство отсутствия приемлемого пути к достойному существованию.

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства, часто, не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации.

К «суицидальным» людям относятся те, кто пытался осуществлять покушение на собственную жизнь (суицид) или же те, которые имеют скрытые или открытые суицидальные намерения.

Суицидальное поведение, то есть суицидальные мысли, суицидальные высказывания, суицидальные действия, характерны для людей, переживающих состояние депрессии. Именно в состоянии депрессии человек более всего склонен к саморазрушению в скрытой или в явной формах.

Практически значимой проблемой для нас является вопрос о том, каждый ли человек под влиянием обстоятельств способен совершить суицид, или суицидальное поведение характерно лишь для определенного типа личности. В литературе существуют попытки описания «суицидогенной личности», предрасположенной к совершению суицида. К ее основным психологическим характеристикам относятся следующие:

* Во-первых, это высокий уровень чувствительности, или сенситивность, когда любой раздражитель имеет значение сверхсильного сигнала. О таких людях часто говорят:

«человек с содранной кожей». Для таких людей характерна тенденция к драматизации событий, склонность излишне трагично воспринимать и переживать трудности, неприятности, конфликты.

* Во-вторых, это люди с недостаточным контролем над эмоциями, склонные к спонтанному эмоциональному реагированию и импульсивному поведению. Импульсивное поведение - такая форма реагирования, при которой эмоция в обход контролирующей функции сознания непосредственно реализуется в поведении. Для суицидоопасных личностей типична такая форма реагирования, когда под воздействием аверсивных стимулов формируется чрезмерно интенсивная реакция с драматизацией, трагичным восприятием и переживанием всего происходящего, со склонностью непосредственно реализовываться в поведении вследствие недостаточного контроля над эмоциями и поведением в целом.
* В-третьих, это люди с врожденной склонностью к эмоции гнева, которая легко актуализируется у них при воздействии угрожающих или нападающих объектов. Гнев - эмоция, мотивирующая агрессивное поведение, в частности аутоагрессию. Под влиянием эмоции гнева, обращенного на самого себя, адресованного собственной личности, облегчается совершение суицидальных действий.
* Для формирования суицидального поведения имеют значение также такие личностные особенности, как интроверсия, хронический дефицит эмоциональной поддержки с формированием частичной эмоциональной депривации, а также черты максимализма с формированием реакций по принципу «все или ничего».

Подобная личностная структура, по мнению различных авторов, склонна реагировать на жизненные трудности и невзгоды суицидальным поведением. При этом суицид совершается в ответ на травматическое воздействие, затрагивающее особо значимые жизненные отношения личности, переживающей эмоциональную депривацию и ситуацию одиночества с недостаточностью эмоциональной и социальной поддержки.

Феномен суицида чаще всего связывают с представлением о психологическом кризисе. Имеется в виду острое эмоциональное состояние, возникающее в определенной острой, рискованной ситуации столкновения личности с препятствием на пути удовлетворения ее важнейших жизненных потребностей; препятствием, которое не может быть устранено способами решения проблемы, известными личности из ее прошлого жизненного опыта.

Суицидогенный конфликт может быть вызван как реальными причинами (у практически здоровых лиц), так и может заключаться в дисгармоничной структуре личности либо иметь психотический генез. Независимо от характера причин, конфликт для субъекта всегда реален и поэтому сопровождается интенсивными тягостными переживаниями, как правило, с преимущественно депрессивной окраской. Конфликтная ситуация подвергается личностной переработке, в процессе которой конфликт разрешается. При его субъективной неразрешимости обычными, известными, приемлемыми для личности способами, в качестве пути разрешения может использоваться суицид.

Характеризуя суицидальное поведение, выделяется шесть типов ситуационных реакций:

• Реакции эмоционального дисбаланса. Общий фон настроения снижен. Человек ощущает чувство дискомфорта той или иной степени выраженности. При этом характерно нерезкое повышение уровня тревожности.

• Пессимистические ситуационные реакции. Выражены в первую очередь изменением мироощущения, установлением мрачной окраски мировоззрения, суждений и оценок, видоизменением системы ценностей.

• Реакции отрицательного баланса. Это ситуационные реакции, содержанием которых является рациональное «подведение жизненных итогов», оценка пройденного пути.

• Ситуационная реакция демобилизации. Отличается наиболее резкими изменениями в сфере контактов: отказом от привычных контактов или значительным их ограничением.

• Ситуационная реакция оппозиции. Характерна выраженностью повышающейся степенью агрессивности, возрастающей резкостью отрицательных оценок окружающих и их деятельности.

• Ситуационная реакция дезорганизации. Содержит в своей основе тревожный компонент.

Суициды условно подразделяются на истинные, когда в качестве цели выступает желание человека лишить себя жизни, и демонстративно-шантажные, применяющиеся для оказания давления на окружающих, извлечения каких-либо выгод, манипулирования чувствами других людей. Демонстративно-шантажное поведение своей целью предполагает не лишение себя жизни, а демонстрацию этого настроения.

Описывается пять видов суицидального поведения в соответствии с доминирующими мотивами:

* протест;
* призыв к состраданию, сочувствию;
* избегание физических или душевных страданий;
* самонаказание;
* отказ от жизни (капитуляция).

Важным фактором риска суицида являются неблагополучные межличностные отношения в семье. Три основные свойства характеризуют личность суицидента:

• напряженность потребностей - излишне выраженное, ригидное желание достижения, во что бы то ни стало конкретной цели, при котором психологическое напряжение не исчезает до удовлетворения потребности;

• повышенная потребность в эмоциональной близости, с любовными партнерами - эмоциональная зависимость;

• слабость личностной психологической защиты.

Эмоциональную сферу суицидента характеризует нестабильность, лабильность, а также эмоциональная вязкость, ригидность аффекта, торпидность эмоциональных переживаний, иногда импульсивность. На протяжении стрессовой ситуации состояние переживающего ее субъекта характеризуется переходом от эмоций тревожного ряда к депрессивным эмоциям, куда относятся чувства бесперспективности и безысходности с ощущением непреодолимости создавшегося положения.

# Маркеры суицидальной готовности

## Внешний вид и поведение:

* Тоскливое выражение лица (скорбная мимика)
* Гипомимия
* Амимия
* Тихий монотонный голос
* Замедленная речь
* Краткость ответов
* Отсутствие ответов
* Ускоренная экспрессивная речь
* Патетические интонации
* Причитания
* Склонность к нытью
* Общая двигательная заторможенность
* Бездеятельность, адинамия
* Двигательное возбуждение

## Эмоциональные нарушения:

* Скука
* Грусть
* Уныние
* Угнетенность
* Мрачная угрюмость
* Злобность
* Раздражительность
* Ворчливость
* Брюзжание
* Неприязненное, враждебное отношение к окружающим
* Чувство ненависти к благополучию окружающих
* Чувство физического недовольства
* Безразличное отношение к себе, окружающим
* Чувство бесчувствия
* Тревога беспредметная (немотивированная)
* Тревога предметная (мотивированная)
* Ожидание непоправимой беды
* Страх немотивированный
* Страх мотивированный
* Тоска как постоянный фон настроения
* Взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности
* Углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг

## Оценка собственной жизни:

* Пессимистическая оценка своего прошлого
* Избирательное воспоминание неприятных событий прошлого
* Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния
* Отсутствие перспектив в будущем

## Взаимодействие с окружающими:

* Нелюдимость, избегание контактов с окружающими
* Стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью
* Склонность к нытью
* Капризность
* Эгоцентрическая направленность на свои страдания.