

# **«Осторожно! Суицид!»**

**Докладчик  
Грибанова А.В.  
Педагог - психолог**

В 1983 году в мире покончили жизнь  
самоубийством  
более 500 тыс. человек



В 1998 г. — уже 820 тысяч человек



За последние 15 лет число самоубийств в возрастной  
группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза

**Всего с 1995 по 2003 год в России покончили с собой 500 тыс. человек.**

**В начале 2008 года Россия занимает четвертое место в мире, а по абсолютному числу самоубийств уступает лишь Китаю.**



<http://www.liveinternet.ru/users/honoooooo/>

# Суициды из-за коронавируса

- Новая коронавирусная инфекция, разросшаяся до масштабов пандемии способна привести к увеличению количества суицидов. Состояние стресса будет преследовать людей, несмотря на победу над инфекцией. Специалисты говорят о 60%–70% россиян, у которых посттравматическое расстройство сохранится на протяжении длительного времени. Слишком серьезными являются обстоятельства, способствующие сохранению стрессовой ситуации:
- свыше 8 млн. человек могут потерять работу;
- около 3 млн. предпринимателей находятся под угрозой банкротства;
- каждое третье предприятие малого бизнеса продержится не более 3–4 месяцев;
- объемы денежных сбережений у населения сильно сократились;
- российская валюта подешевела по отношению к американскому доллару;
- вокруг слишком много разговоров об инфекции и смертности от коронавируса.
- Любое из названных обстоятельств – фактор формирования психологической травмы. Инсульты, инфаркты, глубокие депрессии, суициды из-за коронавируса – обычное дело в состоянии постоянного напряжения и страха за себя и близких. В такие моменты важно, чтобы кто-то из родных был рядом.

**Суицид – это умышленное лишение себя жизни, совершаемое человеком в состоянии сильного душевного расстройства, когда собственная жизнь утрачивает для него смысл**



# Виды суицида

Истинный

Демонстративный

Скрытый

# ИСТИННЫЙ СУИЦИД

- Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни

## Демонстративный суицид

- Самоубийство, как способ привлечь внимание к своей личности, оказание давления на окружающих лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную сторону.

# Скрытый суицид

- Это завуалированное самоубийство. Человек провоцирует опасные для жизни ситуации. Например, рискованная езда на автомобиле, занятия экстремальными видами спорта, алкогольная или наркотическая зависимость

# Мифы о суицидах



**ФАКТ.** Самоубийство случается на всех уровнях общества и во всех социальных классах.

Известно, что суицид совершается людьми из всех социальных классов и уровней общества с аналогичной частотой.

**МИФ:** *Все суицидальные личности страдают от психических расстройств.*

**ФАКТ:** Не все люди, совершающие суицид, психически больны. Личности с суицидальной установкой чувствуют безнадежность и беспомощность, не видят выхода из эмоционально болезненного состояния – но это не психическое расстройство.

**МИФ.** *С депрессией можно справиться усилием воли.*

**ФАКТ.** Призывы типа «возьмите себя в руки!», «будь мужчиной!» и т.п. лишь снижают самооценку, поскольку сознательно контролировать депрессию не удастся.

**Миф 1.** Когда люди говорят о совершении самоубийства, они только пытаются привлечь к себе внимание.

**Факт.** Из 10 человек, покончивших жизнь самоубийством, 8 вполне определенно сообщали о своих намерениях.

**Миф 2.** Самоубийство всегда совершается внезапно, импульсивно.

**Факт.** Не все суициды импульсивны. Большинство суицидентов предварительно обдумывают свои планы, часто намекая о своих намерениях.

**Миф 3.** Склонность к самоубийству наследуется.

**Факт.** Не существует достоверных данных о генетической предрасположенности к самоубийству. Тем не менее суицид в семье может быть деструктивной моделью для подражательного поведения.

**Миф 4.** Разговоры о самоубийстве могут способствовать его совершению.

**Факт.** Обсуждение суицидальных настроений собеседника в действительности демонстрирует ему, что кто-то готов понять и разделить его боль. Разговор может стать – и часто становится – первым шагом в предупреждении суицидов.

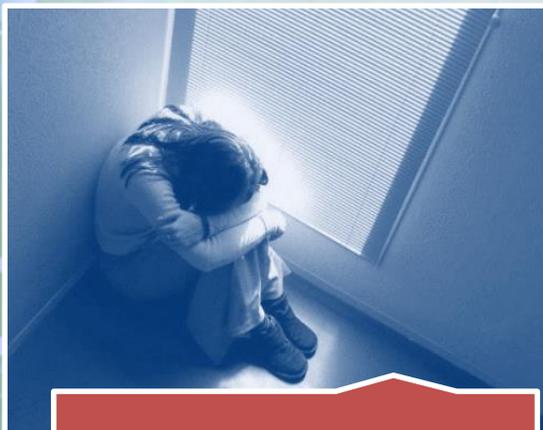
**Миф 5.** Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то подобное больше не повторится.

**Факт.** Очень многие повторяют эти действия вновь, около 80% покончивших с собой имели до этого неудачные попытки.

**Миф 6.** Покушающиеся на самоубийство желают умереть.

**Факт.** Подавляющее большинство суицидентов хотят не смерти, а избавления от психической боли.

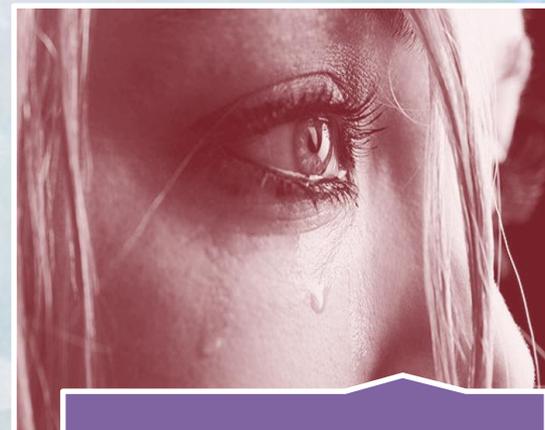
# Признаки суицидальной угрозы



Поведенческие



Словесные



Эмоциональные

**Общая схема  
работы по оказанию  
экстренной психологической  
помощи  
при попытке самоубийства**

# 1 этап      Сбор информации

## **Цель:**

- *оценить вероятность суицида*
- *принять решение о том, кто будет оказывать необходимую помощь*
- *оценить опасность для собственной жизни.*

## **Необходимые данные:**

- *пол, примерный возраст*
- *повод (предшествовавшие события)*
- *наличие/отсутствие психиатрического диагноза*
- *наличие/отсутствие опьянения*
- *присутствие значимых людей*
- *наличие/отсутствие попыток суицида ранее*

## 2 этап

# Оценка летальности

Возраст

**Подростковый, зрелость (40-50),  
пожилой**

Детский, до 40 лет

Пол

**Мужской**

Женский

Семейное положение

**Разведенные, вдовы, одинокие  
(после 40 лет)**

Семейные

## 2 этап

# Оценка летальности

### Занятость

*Безработные, пенсионеры, заключенные*

Работающие

### Физическое здоровье

*Хронические заболевания, инвалидизация и фатальные болезни (СПИД, онкозаболевания)*

Удовлетворительное

### Суицидальное поведение в прошлом

*Да, первые 3–6 мес. после совершения суицидальной попытки*

Нет

## **3 этап Присоединение к пострадавшему**

**Цель:**

установление эмоционального контакта

Позиция помогающего:

**«Я забочусь о вас, я принимаю вас»**

**«Я с вами»**

**«Я вас слышу»**

**«Я уважаю ваш выбор»**

**«Я могу быть вам полезным»**

**«Все, чем вы делитесь со мной, останется в тайне»**

## **4 этап Основная часть:**

### **Стадия «выслушивания»**

#### **Вопросы, которые следует задать:**

*« О чем вы сейчас думаете? »*

*« Что вы сейчас чувствуете? »*

*« У вас что-нибудь болит? »*

*« Почему вы хотите это сделать? »*

*« Что вас так ранит в этой ситуации? »*

## ***Стадия актуализации ресурса***

### ***Ресурсы :***

- уникальный жизненный опыт***
- сильные стороны личности***
- позитивные стороны ситуации***

## ***Стадия «поворота на 180 градусов»***

## **5 этап *Завершение ситуации***



**Единая служба спасения**

**112**

**Телефон доверия в ХМАО - Югре**

**8-800-101-1212**

**8-800-101-1200**

**КУ «Психоневрологическая больница  
им. святой Преподобномученицы  
Елизаветы»**

**Телефон доверия «Линия жизни»:**

**(34643) 3-51-55 (с 08:00 до 16:00)**

**(34643) 3-48-03 (с 16:00 до 08:00)**

**Выход всегда есть**



RIIGAGA.RU

DESIGN-WAREZ.RU