

**Суицид** (от латинского *suicidere* – убивать себя) – это умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

**Суицидент** – человек, обнаруживающий любые формы суицидальных (аутоагрессивных) проявлений, в том числе совершивший суицидальную попытку или самоубийство.

**Суицидальная попытка** – не завершившиеся смертельным исходом действия или приготовления, направленные на лишения себя жизни. Суицидальные действия могут быть *незавершенными, прерванными или неудачными*.

### Типы суицидального поведения

**Демонстративный.** В основе – стремление ребенка *обратить внимание на себя и свои проблемы*, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Как правило, такие действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред, а с целью напугать окружающих.

**Аффективное суицидальное поведение.** Суицидальные *действия, совершенные под влиянием ярких эмоций*. В таких случаях ребенок действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий.

**Истинное суицидальное поведение.** Характеризуется *продуманным планом действий*. При таком типе суицидального поведения дети чаще оставляют записки, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Так как действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью.

### Мотивы суицидального поведения (В. А. Тихоненко):

1) **Суицидальные реакции по типу «призыва» («крик о помощи»).** К данной группе относят случаи, когда индивид совершает суицидальную попытку, руководствуясь целью привлечь внимание окружающих, получить от них помощь и поддержку. При наличии мотивов данного типа индивид, как правило, перед совершением суицидального акта в

прямой или косвенной форме сообщает о своих намерениях или угрожает покончить с собой.

2) **Суицидальные реакции по типу «протеста».** К этой группе относят случаи, когда человек, испытывая возникшие на фоне конфликтной ситуации чувства гнева, ярости, обиды, совершает самоповреждающие действия, чтобы выразить свой протест против происходящего.

3) **Суицидальные реакции по типу «избегания».** К данной группе относят случаи, когда человек, находясь в какой-либо трудной, психотравмирующей жизненной ситуации, совершает акт суицида под влиянием переживаний безысходности, беспомощности, тщетности всех усилий по исправлению создавшегося положения (избегание ситуации). К данной группе также относят случаи, когда индивид совершает суицидальную попытку с целью уменьшения негативных эмоциональных переживаний или отвлечения от них (избегание страдания). Мотивы по типу «избегания» являются одними из наиболее распространенных и встречаются у 50-70% лиц с истинными попытками суицида.

4) **Суицидальные реакции по типу «самонаказания».** Данная группа включает случаи, когда человек совершает суицид под влиянием интенсивных переживаний стыда, вины, чувства ненависти к себе. Самоубийство обычно совершается жестоким способом (самоповешение, падение с высоты). Редко встречается среди подростков. Такого типа самоубийство может совершить подросток, которого «кураторы» довели до отчаяния, угрожая семье.

5) **Суицидальные реакции по типу «отказа».** Данная группа включает случаи, когда человек совершает суицид, руководствуясь стремлением умереть, прекратить свое существование. Обычно эти случаи связаны с потерей смысла существования (например, в связи с потерей близкого человека, тяжелым заболеванием, невозможностью исполнять прежние социальные роли).

*У большей части суицидентов на ранних этапах суицидального поведения наблюдается*

*состояние борьбы мотивов: с одной стороны, возникают суицидальные побуждения, с другой – появляются мысли об обязательствах перед другими людьми, нежелании доставить горе близким, страх смерти и пр. удерживающие человека от совершения суицидального акта мотивы.*

### Признаки суицидального поведения:

1) **Словесные признаки:** часто говорят о своем душевном состоянии («в следующий понедельник меня уже не будет в живых...»), «лучше умереть», «пожил и хватит», «ненавижу свою жизнь!» и пр.); много шутят на тему самоубийства; проявляют нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

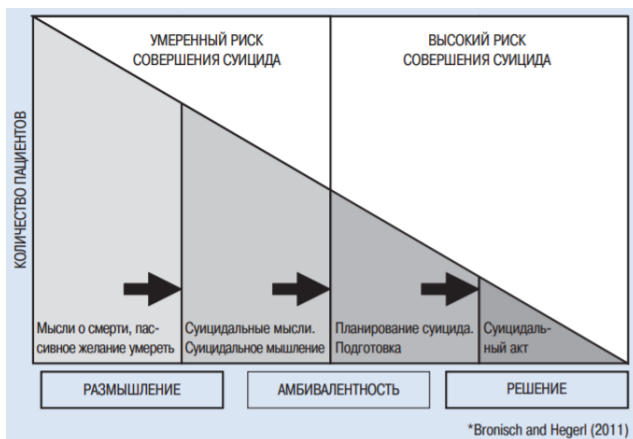
2) **Поведенческие признаки:** приведение дел в порядок; прощание; демонстрация радикальных перемен: питание (дети с хорошим аппетитом его теряют или наоборот), сон (в большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»); появляется неуспеваемость в школе; могут перестать следить за своим внешним видом; могут потерять интерес к тому, что любили; стремятся к уединению; появляется рискованное и/или саморазрушающее поведение и пр.

3) **Ситуационные признаки.** Несовершеннолетний может решиться на самоубийство, если он: предпринимал попытку суицида ранее; чувствует себя одиноким, не имеет друзей; живет в нестабильном состоянии (серьезный кризис в семье, в отношениях к родителям или родителей друг с другом); является жертвой насилия (физического, сексуального, психологического); имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи; перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

По результатам исследования ведущего американского суицидолога Э. Шнейдмана, около 90% самоубийц демонстрировали словесные или поведенческие предвестники самоубийства в течение последней недели жизни.

## Стадии суицидального поведения:

Острая суицидальность часто развивается шаг за шагом, при этом нарастает интенсивность суицидальных мыслей, они становятся более конкретными, затем происходит планирование с преодолением амбивалентности, и индивид становится все более и более решительным. Суицид обычно совершается в ситуации кризиса и редко имеет место при отсутствии других важных факторов. Понимание этого позволяет применить вмешательства, для того, чтобы уменьшить риск на разных стадиях этого кризиса.



## В зоне повышенного суицидального риска находятся:

- несовершеннолетние с предыдущей (незаконченной) попыткой суицида. По данным некоторых источников, процент подростков, совершающих повторное самоубийство, достигает 30 %;
- несовершеннолетние, демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;
- несовершеннолетние, имеющие тенденции к самоповреждению (аутоагрессию);
- несовершеннолетние, у которых в роду были случаи суицидального поведения;
- несовершеннолетние, злоупотребляющие алкоголем. Алкоголизм в нескольких поколениях

способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые часто предшествуют суициду;

- несовершеннолетние с хроническим употреблением наркотиков и токсических препаратов. ПАВ ослабляют мотивационный контроль над поведением, обостряют депрессию, вызывают психозы;

- несовершеннолетние, страдающие хроническими или фатальными заболеваниями (в т. ч., когда данными болезнями страдают значимые взрослые);

- несовершеннолетние, переживающие тяжелые утраты, например, смерть родителя (любимого человека), особенно в течение первого года после потери;

- несовершеннолетние с выраженными семейными проблемами: уход из семьи значимого взрослого, развод, семейное насилие и т.п.

## Специфичные для несовершеннолетнего суицидального проявления:

- Нет по-настоящему осмысленной картины смерти.
- Для детей и подростков важны три сферы: семья, школа, ровесники.
- Причина самоубийства в детском и подростковом возрасте может быть на первый взгляд незначительной, пустяковой или даже случайной.
- У детей и подростков могут отсутствовать стадии, предшествующие собственно суициду, т.е. идеи и намерения.
- Ребенку часто бывает очень трудно вербализовать (объяснить) что с ним происходит, описать свое состояние или проблему.
- Для ребенка, нередко, страшнее жить в той реальности, которая у него есть, нежели умереть.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
Международный детский центр «Артек»

Управление психологического сопровождения



## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СУИЦИДЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ?

- Основные понятия суицидологии;
- Суицидальное поведение: типы, мотивы, признаки, стадии;
- Дети группы риска.

Автор-составитель: педагог-психолог А. В. Вашкевич  
2021 г.