

Комитет здравоохранения Курской области
Областное бюджетное учреждение здравоохранения
«Курская клиническая психиатрическая больница
имени святого великомученика и целителя Пантелеймона»

Комитет здравоохранения Курской области
ОБУЗ « Центр медицинской профилактики»

«Утверждаю»
Председатель комитета здравоохранения
Курской области 
О.В. Новикова

« 13 » Октября 2017 г.



Памятка для населения (для выдачи на прием)

**Суициды. «Группы риска» по суицидам. Индикаторы
суициdalного поведения.**

г. Курск
2017г.

Суицид — умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Психологический смысл суицида - отреагирование аффекта, снятие эмоционального напряжения, уход от ситуации в которой подросток оказался. Свершающие суицид, обычно страдают от душевной боли и находятся в состоянии стресса, чувствуют невозможностьправляться со своими проблемами; часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Причины суицидов у подростков:

- реакции протesta на внутрисемейные и внутригрупповые взаимоотношения;
- несформированное понимание смерти (восприятие смерти как чего-то обратимого, как некий эксперимент);
- суицид могут совершать по механизму подражания кумирам;
- ранняя половая жизнь приводящая к ранним разочарованиям;
- саморазрушающее поведение (алкоголизм, наркомания);
- отсутствие идеологии в обществе.

К «группе риска» по суициду относятся подростки:

- с нарушением межличностных отношений, «одиночки»,
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- сверхкритичные к себе подростки;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- фruстрированные несоответствием между ожидавшими успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- из социально-неблагополучных семей — уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи суицидов.

Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносila удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»;

- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышление о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Коммуникативные индикаторы

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное. «Лечь бы и не проснуться»);
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмыслиности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

Когнитивные индикаторы

- разрешающие установки относительно суициdalного поведения;
- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего;
- представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить;
- представление о мире как месте потерь и разочарований;
- представление о будущем как бесперспективном, безнадежном;
- «туннельное видение» - неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида.

Суицидальными подростками, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

При малейшем подозрении на наличие у ребенка суицидальных намерений **надо обязательно обратиться за помощью к специалистам.**

Консультацию **психиатра** можно получить в лечебно-реабилитационном отделе диспансерного отделения ОБУЗ ККПБ (ул. Золотая, 12, тел. 70-05-73); в детском отделе диспансерного отделения ОБУЗ ККПБ (ул. Димитрова, 61, тел. 78-79-21); **психотерапевта** — в психотерапевтическом отделении диспансерного отделения ОБУЗ ККПБ (ул. Овечкина, 21-а, тел. 54-56-60).

Очень важно, что большинство тех, кто планирует суицид, ищут **возможность высказаться и быть услышанными**. Наберите номер **«Телефона доверия»** - (78-79-29) и опытные консультанты дадут Вам возможность «выговориться», снять эмоциональное напряжение, окажут поддержку и помогут обрести ресурсы, необходимые для преодоления проблемы и продолжения жизни.

Список литературы:

1. Положий Б.С., Панченко Е.А. Суицидальное поведение (детерминанты, клиническая динамика, типология, профилактика)-монография. Москва 2016г.
- 2.Маякин-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. ЭКСМО. Москва 2010г.
3. Войцех В.Ф. Факторы риска повторных суицидальных попыток.-Социальная и клиническая психиатрия. 2002г.
4. Дмитриева Т.Б., Положий Б.С. История, предмет, задачи и методы социальной психиатрии. Под ред. Т.Б. Дмитриевой-М.:Медицина 2001г.