***ПРОБЛЕМА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ***

В настоящее время суицид является одной из главных причин смерти молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. Причиной самоубийств могут служить острые конфликты в учебе, в семье и интимно-личностных сферах.

***Ключевые слова:*** суицидальное поведение, суицидология, самоубийство, психологическая дезадаптация, фрустрация, эмоциональные нарушения, осознанное лишение себя жизни.

Автором первого социологического исследования феномена самоубийства и основателем суицидологии был французский социолог Эмиль Дюркгейм. Различные аспекты суицидального поведения изучали В. Штерн, В. Франкл, Н. Фабероу, Э. Шнейдерман и другие.

Феномен суицида (самоубийство или попытка самоубийства) чаще всего связывается с представлением о психологическом кризисе личности, под которым понимается острое эмоциональное состояние, вызванное какими-то особыми, личностно значимыми психотравмирующими событиями. Причем, это кризис такого масштаба, такой интенсивности, что весь предыдущий жизненный опыт человека, решившегося на суицид, не может подсказать ему иного выхода из ситуации, которую он считает невыносимой.

Такой психологический кризис может возникнуть внезапно (под влиянием сильного аффекта). Но чаше внутренняя душевная напряженность накапливается постепенно, сочетая в себе разнородные негативные эмоции. Они накладываются одна на другую, озабочен­ность переходит в тревогу, тревога сменяется безнадежностью. Человек теряет веру в себя, в способность преодолеть неблагоприятные обстоятельства, возникает внутренний конфликт "неприятия самого себя", "самоотрицание", появляется ощущение "потери смысла жизни".

Суицидальное поведение - понятие более широкое и, помимо суицида, включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления. К покушениям относят все суицидальные акты, не завершившиеся летально по причине, не зависящей от суицидента.

Суицидальными попытками считают демонстративно-постановочные действия, при которых суицидент чаще всего знает о безопасности применяемого им при попытке акта. К суицидальным проявлениям относят мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, однако, какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни. Самоубийства свидетельствуют о наличии в обществе, в межличностных отношениях проблем, которые человек не может или не считает необходимым разрешить обычным, общепринятым путем, о переживаниях, связанных с личным горем, разочарованиями и пессимизмом. Покушение на самоубийство нередко влечет за собой длительную болезнь, а иногда и инвалидность.

Причиной самоубийств могут служить острые конфликты в учебе, семье и интимноличностной сфере. Однако именно импульсивность и эмоциональность суицидальных поступков редко приводит к летальному исходу. На первом месте из проблем, характерных для молодежи с суицидальным поведением, находятся отношения с родителями. Чтобы понять суицидальных людей, нужно хорошо знать их семейную жизнь, поскольку она отражает эмоциональные нарушения у членов семьи. В семье могут возникнуть такие кризисные ситуации, как смерть близких людей, развод, серьезное заболевание или потеря работы. Эти коллизии вызывают семейную тревогу и эмоциональные волнения. Также членов семьи могут обуревать гнев и возмущение. Как правило, чтобы отреагировать свои эмоции, они могут бессознательно выбрать одного из близких объектом агрессии, которая может привести к самоубийству.

 В основном, психологи рассматривают проблему суицида в юношеском обществе как "крик о помощи" к своим друзьям или родителям, возможность привлечения их внимания к самим себе.

Очевидно, что вне зависимости от того, идет ли речь о законченном суициде или о незавершенной попытке, основной практический и теоретический интерес представляет период жизни предшествующий суицидальному акту. Этот период времени - пресуицид, характеризуется особым психическим состоянием личности, которое обуславливает повышенную вероятность суицидального действия.

В пресуициде выделяются две фазы: предиспозиционная и суицидальная, которые, в свою очередь, обладают различной степенью выраженности внутренних и внешних форм суицидального поведения.

Внутреннее суицидальное поведение включает в себя пассивные суицидальные мысли, замыслы и намерения, а также соответствующий эмоциональный фон - суицидальные переживания.

Пассивные суицидальные мысли характеризуются представлениями, фантазиями на тему своей смерти без активной проработки планов действий, связанных с исполнением самоубийства.

Суицидальные замыслы - это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана ее реализации. Военнослужащим продумывается способ суицида, время и место его совершения.

Суицидальные намерения предполагают присоединение к замыслу решения и волевого компонента, побуждающего к непосредственному переходу к внешнему проявлению.

Структура суицидальных переживаний основывается на отношении к двум полярно противоположным ценностям: собственной жизни и смерти.

Отношение к жизни в пресуициде выражается в четырех основных формах:

1) в ощущении безразличия;

2) в чувстве сожаления о своем существовании;

3) в переживании его тягостности, невыносимости;

4) в отвращении к жизни.

Отношение к смерти выступает в формах:

1) страх смерти, хотя и сниженный в своей интенсивности;

2) ощущение безразличия;

3) чувство внутреннего согласия на смерть;

4) желание смерти.

В структуре суицидальных переживаний выделенные формы встречаются в различных сочетаниях, создавая множество индивидуальных вариантов.

Внешнее суицидальное поведение проявляется в форме суицидальных высказываний или же практических суицидальных действий различных типов. Такие действия, связанные с использованием тех или иных средств и способов, отражают психологию суицидента, приводя к завершенному суициду или оставаясь его попыткой.

Рассмотрев основные компоненты структуры суицидального поведения, проследим их развитие в динамике.

Итак, мы отметили, что пресуицидальный период включает в себя две фазы: предиспозиционную и суицидальную.

Предиспозиционная фаза отличается исключительной эмоциональной напряженностью для суицидента.

Попав в конфликтную критическую ситуацию, фрустрирующих их личностно-значимые потребности, молодые люди в большинстве случаев начинают писать тревожные, панические письма домой. Они просят родителей, родственников, знакомых организовать им отдых по семейным обстоятельствам, отсрочку от службы в армии и так далее. Часто обращаются за помощью с чрезвычайно настойчивыми просьбами.

Характерной особенностью этого периода является повышенная потребность к установлению неформального, эмпатического контакта, потребность в сопереживании, эмоциональной поддержке ("поиск опоры"). Практически все суициденты отмечают, что им очень хотелось найти поддержку, поделиться своими переживаниями, разделить тревогу. Искажение эмоциональных и мотивационно-ценностных связей с ближайшим социальным окружением, нарастающее чувство тревоги, вызванное ожиданием неблагополучного развития событий, характеризует эту фазу как начало процесса социально-психологической дезадаптации.

Признаки самоубийства бывают разными в зависимости от возраста. У юношей наиболее явным намеком на суицидальные тенденции является злоупотребление алкоголем и наркотиками. Примерно половина молодых людей, совершавших суицид, принимали лекарства, прописанные их родителям.

Депрессивные расстройства являются одной из наиболее распространенных нервнопсихических проблем нашего общества. Каждый четвертый суицидент – это больной, страдающий неврозами, шизофренией или маниакально-депрессивным психозом. Больные, страдающие психотической депрессией, часто совершают суицидальные действия в начале и при затихании психоза. Как показали последние исследования, самыми уязвимыми являются люди, которые в прошлом совершали попытки самоубийства, или тесно контактировали с теми, кто пытался осуществить или осуществил это стремление.

 Эмоциональные нарушения являются одним из основных показателей возможности суицида. Любой внезапный личностный конфликт всегда является серьезным предупреждением. Большинство потенциальных самоубийц страдают от депрессии. Депрессия часто начинается постепенно, появляется тревога и уныние. Люди могут не осознать ее начала. Они только замечают, что последнее время стали подавленными, печальными и "хандрят", будущее выглядит тусклым, и они считают, что его нельзя изменить. Часто они приходят к мысли, что больны раком, психическим или неизлечимым заболеванием. Перед суицидом они начинают думать о смерти. Им становится трудно выполнять даже простые обязанности, принять самое простое решение. Они жалуются на вялость, недостаток жизненной энергии и усталость. Признаком депрессии и обусловленных ею суицидальных мыслей может быть снижение сексуальной активности, они жалуются также на бесплодие и импотенцию Осуществляя психопрофилактику суицида, мы должны знать, что в каждом возрастном периоде у детей появляются психологические новообразования, сензитивные к психологическому воздействию. В связи с этим необходимо осуществлять непрерывную психопрофилактику, учитывая основные виды деятельности учащихся, особенно в подростковом и юношеском возрастах. Со смертью каждого человека гибнет Вселенная – неповторимый мир идей, чувствования, переживаний, мир индивидуального, уникального опыта. Очевидно, что общество не может и не должно по отношению к этому оставаться спокойным и безучастным. Наверное, можно сказать, что в определенном смысле распространение самоубийств, их частота отражают моральное здоровье общества, уровень социальной напряженности, наконец, просто благополучие людей. Рассмотрев проблему суицидов, можно прийти к выводу, что это явление является крайней формой отклоняющегося поведения личности.

Любой суицид – это личное, осознанное решение самого человека. И лучшая профилактика суицида – дать возможность человеку позитивно ощутить право распоряжаться собственной жизнью, равно как и право искать другие методы для решения его проблем. Если человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого – уже поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью. Малый опыт в решении житейских проблем, которые в современном обществе очень сильно давят на подрастающее поколение, также влияет на психику молодежи.

Таким образом, у юношей и девушек причины суицидального поведения равномерно распределяются между любовными конфликтами, конфликтами с родителями и неприятностями в учебном заведении. Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Амбрумова, А. Г. Психология самоубийства // Социальная и клиническая психиатрия. – 2000. – № 4.

2. Лебедев, В. И. Личность в экстремальных условиях / В. И. Лебедев. – М., 2007. – 206 с.

3. Личко, А. К. Подростковая психиатрия / А. К. Личко. – Л., 2005. – 364 с. 4. Старшенбаум, Г. В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г. В. Старшенбаум. – М.: Когито-Центр, 2005. – 376 с.