

## **Самоповреждение и суицидальное поведение** **(аутоагрессивное поведение)**

**Аутоагрессивное поведение** – это намеренное причинение себе вреда.

Проявления аутоагрессивного поведения многогранны – от нанесения себе физических повреждений до антивитаальных симптомов (суицидальные мысли, суицидальные намерения, разработка суицидального плана и суицидальная попытка).

Выделяют два основных вида аутоагрессивного поведения – **самоповреждение и суицидальное поведение**.

**САМОПОВРЕЖДЕНИЕ** – намеренное нанесение себе физических или моральных повреждений, но без цели умереть.

Такое поведение рассматривается как шантажное, демонстративное и манипулятивное. Но довольно часто самоповреждающее поведение тщательно скрывается и реализуется без свидетелей. Для многих это своеобразный способ донесения информации о собственном страдании, а также единственное средство регуляции эмоционального состояния, чтобы заглушить еще более сильные, невыносимые эмоции (моральной боли, гнева, тревоги, чувства пустоты, отчаяния). Многим оно дает возможность «избежать» жизненных ситуаций, которые расцениваются как непереносимые и неразрешимые.

И хотя самоповреждающее поведение не относится к суицидальному, доказано, люди с парасуицидами относятся к группе повышенного риска по совершению суицидальной попытки в будущем. К тому же, никогда нельзя быть уверенным на сто процентов в потенциальной тяжести и в последствиях причиняемого повреждения. И, к сожалению, иногда эти действия заканчиваются «очень печально».

**СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ** – это намеренное, осознанное стремление к смерти. Проблема суицидов является крайне острой во всем мире.

Подобное поведение свойственно и мужчинам, и женщинам разных социальных слоев и с разным уровнем дохода. Многочисленные исследования показали, что женщины чаще совершают суицидальные попытки, а для мужчин свойственны завершённые суициды.

К наиболее распространенным причинам суицидов у детей относятся:

- социальное сиротство (заброшенность);
- причины, тесно связанные с проблемами ближайшего окружения (развод родителей, повторный брак родителей, алкоголизм в семье, конфликтная обстановка в доме, болезнь и потеря близких).

Все дети и подростки отличаются повышенной чувствительностью и восприимчивостью, еще не развитыми способами преодоления конфликтов и стрессовых ситуаций, несформированной системой ценностей и приоритетов. К тому же, у детей еще не сформировано осознание конечности смерти.

У подростков наиболее частые причины суицидальных попыток также связаны с близким окружением:

- неразделенная любовь;
- конфликты с родителями и сверстниками;
- страх перед будущим, одиночество;
- конфликтная обстановка в семье, алкоголизация членов семьи.

В целом, считается, что 62% всех самоубийств у несовершеннолетних происходит из-за конфликтов и неблагополучия в их ближайшем окружении: из-за страха насилия со стороны взрослых, бестактного поведения учителей, одноклассников, друзей, безразличия и черствости окружающих. При этом существует мнение, что для подростков свойственно «романтизировать смерть».

К сожалению, и для многих детей и подростков свойственно рассматривать смерть как «легкий способ решения проблем». К тому же, аутоагрессивное поведение в этом возрасте может закрепиться в виде устойчивого поведения и во взрослой жизни.

*Вне зависимости от вида самоповреждающего поведения или явлений суицидальной направленности, это всегда свидетельствует о выраженном психологическом дискомфорте, об отчаянии, ощущении бессилия, беспомощности и о потребности в помощи.*

*Вне зависимости от пола и возраста подпитывают подобное поведение постоянные самоупреки, самообвинения, самоуничижения, выраженное чувство вины, которое носит генерализованный характер, нелюбовь (вплоть до ненависти) к себе.*

Распознать подобное поведение не так просто, поскольку оно тщательно скрывается.

***Некоторыми маркерами могут служить:***

- изменение поведения человека;
- замкнутость;
- молчаливость;
- скрытность;
- иногда радикальное изменение стиля жизни и приобретение несвойственных ранее привычек (например, вхождение в молодежные субкультуры) или же периодические высказывания о бессмысленности жизни, об отсутствии перспективы;
- у детей и подростков может ухудшаться успеваемость, ребенок может становиться более агрессивным, раздражительным.

По результатам исследований, доказана эффективность только одного защитного фактора от суицидального поведения – **ЭТО ПОДДЕРЖКА БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА.**

Огромное значение также имеют:

***РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА И СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬЮ.***

При этом имеются ввиду ранняя диагностика и лечение ВСЕХ заболеваний, которые относятся к группе риска суицидального поведения (депрессия, стрессовые расстройства, злоупотребление психоактивными веществами, хронические, инвалидизирующие соматические болезни и т.д.).

Любая профилактика направлена на снижение риска развития или распространения любой проблемы или заболевания. Но часто меры профилактики расширяются или дополняются уже постфактум, а в проблеме аутоагрессивного поведения этого допускать нельзя. *Ведь любая профилактика начинается внутри каждой семьи.*

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**