НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
НАУКА И МИРОВОЗЗРЕНИЕ

УДК-159.922.8

ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА

Иламанова Дженнет Язмырадовна

Ассистент кафедры наркологии и медицинской психологии Туркменский государственный медицинский университет им. Мырата Гаррыева
г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация:

Суицидальное поведение представляет собой серьезную проблему в области психологии и психиатрии, требующую комплексного подхода как к диагностике, так и к профилактике. Суицид является одной из основных причин преждевременной смерти во всем мире, и его профилактика является важной задачей для медицины, психологии и социологии. В статье рассматриваются признаки суицидального поведения, способы их выявления и факторы, способствующие развитию суицидальных тенденций. Также исследуются методы и стратегии профилактики, включая психологическую помощь, роль общества и семьи, а также медицинские и психотерапевтические подходы. Результаты исследования подчеркивают важность своевременной диагностики и комплексного подхода в профилактике суицидов.

Ключевые слова: суицид, суицидальное поведение, профилактика, психология, психиатрия, диагностика, семья, общество, психотерапия.

---

1. Введение

Суицид — это акт сознательного лишения жизни, вызванный различными психологическими, социальными и биологическими факторами. Суицидальное поведение является явлением, которое требует особого внимания специалистов в области психологии и медицины. По данным Всемирной организации здравоохранения, суицид является одной из ведущих причин смерти среди людей в возрасте от 15 до 44 лет, что подчеркивает актуальность проблемы на мировом уровне.

В статье рассматриваются признаки, по которым можно распознать суицидальное поведение, а также меры профилактики суицидов.

Важно отметить, что профилактика требует комплексного подхода и вовлечения различных социальных структур, включая семью, медицинских работников, психологов и общественные организации.

---

2. Признаки суицидального поведения

2.1 Психологические признаки

Суицидальное поведение часто сопровождается рядом психологических признаков. К ним относятся:

- Постоянное ощущение беспомощности и безнадежности.
- Пессимистичный взгляд на будущее, вера в отсутствие выхода из жизненных проблем.
- Частое выражение мыслей о смерти или желании покончить с собой.
- Эмоциональная изоляция, избегание общения с близкими и друзьями.
- Существенное ухудшение настроения, депрессия, тревожность, раздражительность.

Эти признаки могут варьироваться по степени интенсивности в зависимости от индивидуальных обстоятельств, однако их наличие всегда является сигналом для начала внимательного наблюдения и вмешательства.

2.2 Поведенческие признаки

Некоторые поведенческие изменения также могут быть индикаторами суицидальных наклонностей. Среди них:

- Внезапные изменения в поведении, такие как отказ от любимых занятий, изменение режима сна и питания.
- Проблемы с концентрацией внимания, снижение работоспособности.
- Чрезмерное увлечение рисковыми или опасными действиями, поиски пути к «саморазрушению».
- Создание завещания или раздача личных вещей, что может свидетельствовать о подготовке к смерти.
- Резкие изменения в личных отношениях, например, разрыв связей с близкими людьми.

2.3 Физические признаки

Физические изменения, такие как ухудшение общего состояния здоровья, могут быть косвенным признаком суицидального настроя. Сюда можно отнести:

- Упадок сил, постоянное чувство усталости.
- Нарушение сна (бессонница или чрезмерная сонливость).

- Проблемы с аппетитом, потеря или набор веса.

---

3. Факторы риска суицидального поведения

Существует ряд факторов, которые могут повышать риск развития суицидальных тенденций. Среди них:

- **Психологические заболевания**, такие как депрессия, шизофрения, тревожные расстройства.
- **Наркотическая или алкогольная зависимость**, что часто приводит к снижению критичности и усилению деструктивных импульсов.
- **Травмирующие события**: потеря близкого человека, развод, финансовые проблемы, тяжелая болезнь или неудачи в карьере.
- **Социальные и семейные проблемы**, такие как насилие в семье, отсутствие поддержки со стороны близких, изоляция и одиночество.
- **Генетическая предрасположенность**: наличие суицидов в семье может повышать риск для потомков.
- **Культурные особенности**: восприятие суицида в обществе как способа решения проблем, отсутствие социальной поддержки.

---

4. Профилактика суицидов

4.1 Раннее выявление и диагностика

Для эффективной профилактики суицидов крайне важно выявлять признаки суицидального поведения на ранних стадиях. Важно, чтобы как специалисты, так и окружающие люди могли своевременно распознать симптомы, такие как выраженные депрессивные состояния, суицидальные мысли, а также поведенческие изменения.

Раннее обращение к специалистам (психотерапевтам, психиатрам) может значительно снизить риск суицида. Важно, чтобы каждый человек, столкнувшийся с подобными симптомами, знал, что есть доступная помощь и поддержка.

4.2 Психологическая помощь и психотерапия

Психологическая помощь является основой профилактики суицида. Существуют различные методики психотерапевтической работы с суицидентами, среди которых:

- **Когнитивно-поведенческая терапия**, направленная на изменение негативных мыслей и формирование здоровых стратегий преодоления стрессов.
- **Групповая терапия**, позволяющая людям поделиться опытом и снизить изоляцию.
- **Семейная терапия**, которая может помочь наладить коммуникацию и уменьшить конфликты в семье.
- **Скрининг на депрессию** и другие расстройства, что позволяет выявить скрытые признаки суицидального поведения.

4.3 Поддержка со стороны близких и общества

Важным аспектом профилактики является поддержка со стороны окружающих. Семья и друзья могут играть ключевую роль в предотвращении суицидальных действий, обеспечивая эмоциональную поддержку и вовремя обращаясь за помощью.

Программы психо-образовательного характера для населения, направленные на повышение осведомленности о суицидальном поведении, могут снизить стигму и помочь людям быстрее искать помощь.

4.4 Медицинские вмешательства

В случаях тяжелых психических заболеваний, таких как депрессия или шизофрения, необходима медицинская помощь. Использование антидепрессантов, антипсихотических препаратов или стабилизаторов настроения может быть жизненно важным для предотвращения суицида. Лечение должно проводиться под строгим наблюдением врача.

---

5. Заключение

Проблема суицидального поведения остается одной из наиболее актуальных в современном мире. Раннее выявление признаков суицидальных наклонностей, психологическая поддержка и вовлеченность семьи и общества играют ключевую роль в профилактике суицидов. Суицид можно предотвратить, если общество и медицинские работники будут достаточно осведомлены и готовы вмешаться вовремя. Суицидальная профилактика требует комплексного подхода, включающего лечение психических заболеваний, поддержку со стороны близких и проведение образовательных программ для населения.

Литература:

1. World Health Organization. "Preventing Suicide: A Global Imperative," WHO, 2014.
2. Joiner, T. "Why People Die by Suicide," Harvard University Press, 2005.
3. Mann, J. J., & Apter, A. "Suicide Prevention: The Role of Psychiatrists," The Lancet Psychiatry, 2014.
4. Rudd, M. D., & Joiner, T. E. "Cognitive Therapy for Suicidal Patients," Springer, 2007.
5. Van Heeringen, K. "The Suicidal Mind," Routledge, 2010.