

Суицид и Депрессия.

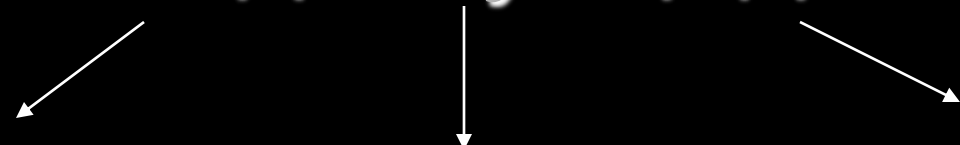
Виды Суицида

Исполнитель: Дьякова Дарья
ученица 11 класса
МБОУ «Успенская СОШ»

Суицид

Другое название этого явления - самоубийство. В советские времена существовало убеждение, что суицид - явный признак психического заболевания. То есть каждый суицидент посмертно получал звание ненормального, а тех, кого удалось вытащить, пожизненно ставили на учет у психиатра (со всеми вытекающими последствиями). Вообще размышления о самоубийстве - чаще всего признак не отсутствия, а если хотите, избытка ума

Виды суицида



```
graph TD; A[Виды суицида] --> B[истинные]; A --> C[скрытые]; A --> D[демонстративные]
```

истинные

никогда не бывает спонтанным - хоть иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние, или просто мысли об уходе из жизни

скрытые

удел тех, кто понимает, что самоубийство - не самый достойный путь решения проблемы, но тем не менее другого пути опять же найти не может. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни "по собственному желанию", а так называемое "суицидально обусловленное поведение"

демонстративные

Но основная часть суицидов - это не что иное, как попытка вести диалог: только, разумеется, вот таким своеобразным и совершенно непригодным для этого методом. Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть - а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь.

Суицид и депрессия. Как не дойти до крайности.

В период депрессии в силу тягостного состояния, подавленного инстинкта самосохранения, невыносимой душевной боли, могут возникать мысли о самоубийстве - суицидальные мысли, которые обычно свидетельствуют о тяжести депрессии.

Самоубийство встречается в 15% случаев нераспознанных расстройств настроения, и наиболее часто возникают спустя 4-5 лет после начала заболевания.

- Следует иметь в виду опасность импульсивных попыток самоубийства. Суицидальные действия возможны и при неглубоких депрессиях, особенно при отсутствии двигательной заторможенности, наличия чувства изменения восприятия окружающего мира и собственной личности. Иногда это проявляется в обостренном восприятии красок, звуков и ощущений «все ярко и резко, все искаженно каким – то образом», иногда, - напротив – в чувстве притупления происходящего («сквозь тусклое стекло»).*

При тяжелой депрессии

При тяжелой депрессии, больные бывают настолько слабы, что не находят сил лишить себя жизни, но когда они начинают выходить из депрессии или получают препараты, усиливающие их активность, возможны попытки самоубийства. Больной депрессией может детально проработать план самоубийства и, испытывая временное облегчение, производить на окружающих мнимое впечатление об улучшении своего состояния, однако, риск самоубийства при этом достаточно высок.

К группе повышенного риска суицида относятся лица мужского пола 16 -25 и 55 – 70 лет. В последнем случае риск самоубийства возрастает у одиноких лиц, особенно страдающих тяжелыми соматическими заболеваниями, а также у тех больных, родственники которых покончили жизнь самоубийством. Суицид может произойти у людей с низким уровнем в спинномозговой жидкости основного метаболита серотонина – 5 – гидрооксииндолуксусной кислоты согласно результатам многих исследований высок риск самоубийства.

Как распознать суицид

Прежде всего нужно выучить, что не каждый потенциальный самоубийца - психически больной. И тех, кого вытащили с того света, вовсе не обязательно клеймить психиатрическим диагнозом. Вообще суицид - не повод для осуждения. Конечно, человек выбрал не самый лучший и не самый умный способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел

На вопрос о смысле жизни однозначного ответа нет - потому что этих смыслов жизни огромное количество. И для каждого может найтись свой, причем не один!

Если ваш близкий начал вести себя слишком рискованно - это тоже повод прислушаться к его проблемам. Ничего, что он вполне может быть сильной личностью и даже главой семьи - может, ему просто не хватает душевного тепла и понимания?

Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что мол, "кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает". Да, заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причем сорвавшимся случайно. И неспециалисту "диагноз" здесь поставить очень сложно. Поэтому не всегда стоит пропускать такие высказывания мимо ушей.

Если же кто-то с помощью попыток к суициду вами откровенно манипулирует, лучший способ - держаться от него подальше, Не поддерживайте диалог негодными методами

Учтите и то, что бессознательное сравнение суицидентов с психами опять-таки еще не изжито - и как на вас посмотрит ваш "предмет чувств" после вашего неадекватного, по его мнению, поступка, если вы останетесь живы?

Итак, виноватых в самоубийстве, как правило, нет. Любой суицид - это личное, осознанное решение самого человека. И распоряжаться своей жизнью - неотъемлемое право каждой личности. Но лучшая профилактика суицида - дать возможность каждому ощутить это право, равно как и право искать другие методы для решения проблем!