Автор: admin
22.10.2011 22:43 - Обновлено 31.10.2014 15:09

Суицидальная готовность. Что это такое на самом деле?

В кризисные времена резко возрастает количество людей, подверженных депрессии. Нередко эти депрессии заканчиваются самоубийством. К сожалению, в нашей стране чаще всего «борются» с депрессией при помощи алкоголя. Обращение к психологам, к психотерапевтам считается многими проявлением слабости, особенно у мужчин, считающих себя настоящими мужиками. «Что я, псих, что ли?» – возмущаются многие, когда их жены предлагают им обратиться за психотерапевтической помощью.

Все чаще в последнее время, в попытке помочь мужьям, стали приходить за помощью к психологам их жены. «Муж должен по кредитам. Бизнес встал, а кредиты надо возвращать. Партнер по бизнесу лежит с инфарктом, друг повесился. А муж начал пить в страхе за будущее бизнеса и семьи. Боюсь, что с собой что-нибудь сделает», – плачет молодая женщина на приеме у психолога.

Действительно, ей есть чего бояться, потому что на самом деле у ее мужа налицо суицидальная готовность. Что же это такое – суицидальная готовность?

Суицидальная готовность, или суицидальная активность – это частые или навязчивые мысли, фантазии, намерения, высказывания, угрозы о самоубийстве, попытки самоубийства. К факторам суицидальной готовности в последнее время относят также наличие суицидов у близких родственников, у ближайшего значимого окружения (друзья, соседи и т.д.).

Истинное суицидальное поведение обычно бывает следствием длительной и тяжелой психической травматизации, но может и появиться сразу после одной тяжелой психотравмы. Так, суицидальная активность может развернуться, когда один за другим умирают или неожиданно погибают близкие люди, когда имеет место постоянное и регулярное насилие или одновременно человек теряет и близких, и работу, и жилье.

По шкале тяжести и силы влияния стрессов на здоровье и психику каждая из трех таких потерь может оцениваться по самой высокой шкале, а если сразу на человека надвигается несколько бед… Да, это чревато суицидальной готовностью. И

осуществляют эту готовность – кончают жизнь самоубийством – примерно 10% здоровых людей. Остальные 90% суицидентов являются по статистике психическими больными.

Очень важным моментом в определении и оценке суицидальной готовности является такая личностная черта, как стрессоустойчивость. Она оценивается по типу реагирования на стресс, который может быть активным и пассивным.

Если при активном реагировании человек старается искать пути решения проблемы стрессовой ситуации и мобилизует поисковую активность и тем самым мобилизует защитные силы организма, то при пассивном реагировании вместо мобилизации поисковой активности идет расходование энергии на борьбу с тревогой. И как результат – снижение защитных сил организма.

При таком пассивном реагировании появляется чувство безысходности, отчаяния, вины, самоуничижительные и самообвинительные мысли вплоть до прямой аутоагрессии – самоубийства. Пассивное реагирование на стрессы бывает у людей астеничных, депрессивных, склонных к повышенной тревожности и страхам, а также к чрезмерному подавлению нежелательных эмоций. К пассивному реагированию склонны и те, кто в детстве перенес серьезные психотравмы, имеет проблемы принятия ответственности за свою жизнь и поступки.

Чтобы предотвратить самоубийства, психологическая и психотерапевтическая помощь в первую очередь, конечно, нужна людям с пассивным типом реагирования на стрессы. Чтобы успешно выйти из стрессовых ситуаций, особенно в условиях кризиса, такая помощь желательна и тем, кто относится к стрессоустойчивым типам.

Что касается примера с женщиной, пришедшей за помощью к психологу в надежде спасти мужа, можно выделить **несколько факторов суицидальной готовности** у ее мужа.

Во-первых, сама сложность ситуации, когда мужчина не просто теряет бизнес, а может потерять дом, где живет его семья. Во-вторых, за месяц до начала финансовых трудностей внезапно умирает от инфаркта его единственный кровный родственник – еще нестарая мама. В-третьих, при смерти его партнер, от которого много зависело в их

бизнесе. В-четвертых, недавно из-за проблем с ипотекой повесился его друг. Кроме того, он ни с кем не делится, замкнулся и пытается уйти от проблем при помощи алкоголя. Пока только при помощи алкоголя.

Таким образом, жизнь этого мужчины находится в опасности. В такой сложной жизненной ситуации даже очень сильные люди со стрессоустойчивым типом реагирования нуждаются в медикаментозной терапии и помощи психолога или психотерапевта, которые могут помочь им выйти из негативной фиксации и выжить.

Конечно, не каждый случай суицидальной готовности заканчивается суицидом. Но никогда она не проходит бесследно для здоровья, психики человека.

Автор - **Римма Дюсметова**

Источник