

5. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении : практ. рук.-во / под ред. И. А. Баевой. — СПб. : Речь, 2006.
6. Общая теория национальной безопасности. — М. : РАГС, 2002. — 320 с.
7. Психологическая безопасность : учеб. пособие / В. П. Соломин [и др.]. — М., 2010.
8. Урсул, А. Д. Обеспечение безопасности через устойчивое развитие / А. Д. Урсул // Безопасность Евразии. — 2001. — № 1. — С. 443—456.

А. В. Деникин, Р. В. Мишин

Анатомия суицида

В статье раскрываются сущность, структура и взаимосвязь компонентов суицидального поступка, рассказывается о его фазах, упоминаются состояния, приводящие к самоубийству.

Ключевые слова: суицид, отрицание смысла жизни, суицидальные действия, суицидальные мысли.

Феномен суицида (самоубийство или попытка самоубийства) чаще всего связан с представлением о психологическом кризисе личности, под которым принимается острое эмоциональное состояние, вызванное каким-то особым, лично значимым психотравмирующим событием [1]. Причем этот кризис такого масштаба, такой интенсивности, что весь предыдущий опыт человека, решившегося на суицид, не может подсказать ему выход из ситуации, которую он считает невыносимой.

Такой психологический кризис может возникнуть внезапно, но чаще внутренняя душевная напряженность накапливается постепенно, сочетая в себе разнородные негативные эмоции. Конфликтная ситуация приобретает характер суицидоопасный, когда военнослужащий осознает ее как высокозначимую, предельно сложную, а свои возможности — как недостаточные для ее преодоления, переживая при этом чувство безнадежности и выбирая суицидальные действия как единственно возможный для себя выход. Все множество конфликтов, лежащих в основе суицидального поведения, можно классифицировать следующим образом (см.: [4]):

- а) конфликты, обусловленные спецификой воинской деятельности и военно-специального взаимодействия военнослужащего;
 - индивидуальные адаптационные трудности военной службы;
 - трудности или негативные результаты выполнения конкретной служебной задачи;
 - межличностные и служебные конфликты со своими начальниками (подчиненными) или сослуживцами;
- б) конфликты, обусловленные спецификой лично-семейных взаимоотношений военнослужащего;
 - неразделенная любовь, измена любимой девушки, жены, развод;
 - тяжелая болезнь, смерть близких;
 - интимно-сексуальные конфликты;
 - конфликты, связанные с антисоциальным поведением военнослужащего;
 - опасение уголовной ответственности;
 - боязнь в связи с асоциальным поступком и др.

Под влиянием конфликтов возникают суицидальные представления:

- а) недифференцированные мысли — размышления об отсутствии ценности жизни, которые выражаются в формулировках типа: «жить не стоит», «устал от такой жизни» и т. п., где нет четких представлений о собственной смерти, а имеется отрицание смысла жизни;
- б) пассивные суицидальные мысли — характеризуются представлениями, фантазиями на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни:

«хорошо бы умереть», «заснуть и не проснуться», выражающие внутреннюю готовность к суициду;

- в) суицидальные замыслы — это активная форма проявления суицида — разработка плана самоубийства (придумывается способ, выбирается время и место действия);
- г) суицидальные намерения — принятие решения о самоубийстве и непосредственное побуждение к суицидальным действиям;
- д) суицидальные действия — итог представлений о невозможности существования в данной ситуации.

К суицидальному поведению относятся завершённые самоубийства, суицидальные попытки и намерения. Самоубийства и суицидальные попытки представляют собой два принципиально различных рода действий, т. е. завершённый суицид — это не просто преувеличенная форма попытки, а попытка самоубийства, не аналог лишь случайно неудавшегося самоубийства. Если при завершённом суициде агрессия направлена против собственного «Я», то при попытке она направлена в основном вовне, имея целью апелляцию к необходимости человеческих отношений [2].

Истинное суицидальное поведение — это осознанные действия, целью которых является совершение акта самоубийства, желание лишить себя жизни. Такое поведение характеризуется серьёзностью и устойчивостью намерения, активной предварительной подготовкой, а в ряде случаев — наличием предсмертных записок. Военнослужащие совершают самоубийства, как правило, в ночное и вечернее время суток. Поведение строится так, чтобы никто не мешал достижению конечного результата. Все попытки совершаются без свидетелей, а способы суицидов в этих случаях выбираются наиболее «жесткие»: самоповешение и использование огнестрельного оружия. В большинстве случаев истинные суицидальные действия совершаются военнослужащими на начальном периоде прохождения военной службы и обусловлены трудностями этого периода. При истинных суицидальных действиях пресуицидальный период отличается длительностью и в своем развитии проходит predisпозиционную стадию и суицидальную. Длительность этого периода может быть различной — от нескольких суток до месяца и больше. В ряде случаев перед самоубийствами военнослужащие оставляют предсмертные записки. В них обычно звучат идеи самообвинения и содержится просьба к близким людям о прощении. Иногда в записках обвиняются те, кто явился, по мнению суицидента, виновником его поступка. У совершившего истинные суицидальные действия риск совершённого суицида на ближайший год увеличивается в 100 раз, причем наибольшая его вероятность в первые 1—2 месяца после попытки.

Аффективные суицидальные действия обусловлены необычно сильным аффектом, возникшим в результате внезапного острого психотравмирующего события или под влиянием аккумуляции хронических психотравм. Для аффективного суицидального поведения характерны чрезвычайная сила проявления своеобразия восприятия и осмысления окружающего, нередко с элементами дезорганизации и сужения сознания. Динамика аффективного суицида отличается «свернутостью» и интенсивностью. Поэтому пресуицидальный период имеет качественно своеобразное сочетание.

В одних случаях развитие аффекта сопровождается стремительным ростом эмоциональной напряженности, сознание наполняется крайне эмоционально насыщенными отрицательными переживаниями гнева, обиды, оскорбленного достоинства, чести. Изменяется восприятие конфликтной ситуации: оно становится избирательно фрагментарным, отрывочным. Суициденты не реагируют на обращения окружающих, никакие аргументы в

расчет не берутся. Охваченность суицидальным побуждением обуславливает отсутствие страха смерти и боли, при этом суицидальные действия реализуются по существу реактивно, по механизму «короткого замыкания».

Демонстративно-шантажное поведение относится к суицидальному с некоторой долей условности, лишь постольку, поскольку здесь имеет место сознательная манипуляция жизнеопасными действиями. Разработки, т. е. возникновение и развитие суицидальных представлений, и их реализация происходят как бы в «условной» форме на фоне сохраняющейся высокой ценности собственной жизни и страха смерти. Личностный смысл подобных попыток состоит в оказании психологического давления на окружающих значимых лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную для суицидента сторону (разжалобить, вызвать сочувствие и т. д.). При таких попытках военнослужащий понимает, что его действия не должны повлечь за собой смерть, для этого он предпринимает все меры предосторожности [5].

Самоубийство совершается людьми различных психологических типов.

Не существует так называемого типа военнослужащих, склонных к самоубийству. Все зависит от силы психотравмирующей ситуации и ее оценки как непереносимой. Вместе с тем суицидентам свойственны некоторые общие черты личности, степень выраженности которых различна.

К характерным личностным особенностям суицидентов можно отнести:

- неуверенность в себе;
- низкий или заниженный уровень самооценки;
- высокую потребность в самореализации;
- трудности в волевых усилиях при принятии решений;
- снижение уровня оптимизма и активности в ситуации затруднений;
- склонность к самообвинению, преувеличению своей вины;
- несамостоятельность;
- недостаточную социализацию, инфантильность и незрелость личности.

Трудности службы, изменение привычного стереотипа обладают для таких военнослужащих субъективной значимостью [3].

Исходя из вышесказанного профилактика суицидального поведения у военнослужащих должна быть направлена на ослабление и устранение социальных и социально-психологических причин и условий, способствующих формированию и проявлению суицидального поведения у военнослужащих и сохранению суицидальной обстановки в воинской части. Она должна строиться на основе учета групповых и индивидуальных факторов риска и своевременного выявления военнослужащих, находящихся в суицидоопасном состоянии, и оказания им психологической помощи и поддержки.

The article reveals essence, structure and inter-relationship of the components of the suicide act, it tells about its phases and the states which provokes the suicide.

Keywords: suicide, denial of the meaning of life, suicide actions, suicide thoughts.

Литература

1. Амбрумова, А. Г. Психология самоубийства / А. Г. Амбрумова // Социальная и клиническая психиатрия. — 1996. — № 4.
2. Гилинский, Я. И. Социологические и психологические основы суицидологии / Я. И. Гилинский, Я. И. Юнацкевич. — СПб., 1999.
3. Деникин, А. В. Исторический анализ развития проблемы самостоятельности личности в трудах зарубежных и отечественных исследователей / А. В. Деникин, И. В. Юдин // Вестн. Рос. нового ун-та. — 2015. — № 4. — С. 103—106.
4. Добряков, А. В. Историко-педагогический анализ суицидов среди молодежи / А. В. Добряков // Вестн. ун-та (Гос. ун-т управления). — 2007. — № 4. — С. 50—56.
5. Федак, Е. И. Педагогическая реабилитация военнослужащих внутренних войск МВД России, выполнявших служебно-боевые задачи : дис. ... канд. пед. наук / Е. И. Федак. — М., 2004.