**Методическая разработка воспитателя ГБСКОУ СКОШ №51**

**Михайловой Светланы Алексеевны**

**Профилактика суицидального поведения**

**Актуальность проблемы.**

 Каждый человек хотя бы раз в жизни бывает искушаем свободой выбора смерти. Тело как «большой разум» приходится обманывать в его стремлении во что бы то ни стало жить и безжалостно расправляться с ним через обретение абсолютной свободы в смерти. Этот страшный путь сознательного суицида очевиден и безжалостен, он имеет множество реальных и литературных сюжетов своего воплощения (от самоубийц произведений Достоевского до судеб Есенина, Маяковского, Марины Цветаевой и Фадеева). Всякий пишущий о самоубийстве осознает свою личную причастность к борьбе двух «Я»,  выражающейся в столкновении реальности с идеалом, бессмысленности объекта со смысловой структурой субъекта, волевой безудержности с ограничительной силой поступка. В чем основная причина преобладания сознательного суицида над аффектом (80% против 20%), почему неизменно вместе с ростом численности народонаселения планеты происходит рост сознательного суицида?  Уже с 60-х годов XX века суицид становился все более и более ощутимой проблемой в разных странах мира. Наиболее опасный для суицида возраст - около 30лет - стал уменьшаться до 24-х и даже 15-ти лет, суицидологи были вынуждены констатировать страшный показатель "помолодевшего суицида": самоубийство становится третьей по счету ведущей причиной смерти среди 15-24 летних людей.

**Разработанность.**

 На эту тему было проведено множество исследований. Так, к примеру, книги Эмиля Дюркгейма, изданные ещё при жизни автора, одна - "Самоубийство" (1897) - целиком посвящена данной проблематике и "Метод социологии" (1895) -правилам, относящимся к различению нормального и патологического. Кроме того, разработанные Дюркгеймом и ставшие классическими методы установления корреляций между социальными отклонениями и экономическими, социальными, демографическими, культурными и другими характеристиками были широко использованы (отчасти уточнены и пересмотрены) учеником и последователем мэтра Морисом Хальбваксом и активно применяются в исследованиях различных форм девиаций до сих пор. Нужно отметить, что многие работы характеризуются излишней практичностью. Действительно, изучаемый объект не абстрактен, он реален, и если опираться на статистику, эта реальность ужасает.

**Цели и задачи.**

Учитывая вышеизложенное, цель данной работы – рассмотреть проблему суицида.

 Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

- Проанализировать основные понятия и подходы к изучению проблемы суицида.

- Рассмотреть проблему суицида в социально - философском, психотерапевтическом и религиозном аспектах.

- Выявить влияние социальных и асоциальных факторов на самодеструктивное поведение человека.

- Рассмотреть этапы, виды суицида и категории самоубийц.

**Основные социологические понятия и подходы к проблеме суицида**

Суицид - самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни, а также отказ от реальных возможностей избежать смерти в критической ситуации. Приходится различать проведение двух типов расследования причин суицида. Выяснение причин и обстоятельств данного конкретного случая и исследование некоторых общих оснований, которые приводят человека к мысли о необходимости безвременно уйти из жизни. Если нет за фактом самоубийства явных криминальных обстоятельств, то нет необходимости ворошить недавнее прошлое. Ненавязчивое любопытство здесь просто неуместно и бестактно. Еще менее уместны упреки, обращенные к человеку, который уже исполнил роковое решение. Другое дело - анализ социальных ситуаций, которые провоцируют людей, толкая их на фатальный шаг. Понять причины, осмыслить их - во многом означает сделать первый шаг к их устранению.
При достаточно поверхностном анализе суицида можно сделать следующий вывод: самоубийство в качестве проявления дееспособной воли, когда страдающим лицом является сам активно действующий субъект, знающий об ожидающих его результатах и сознательно выполняющий задуманный план насилия, - это феномен болезни сознания, для характеристики которого нельзя использовать медицинский термин, но можно эту болезнь сознания подвергнуть рациональному философскому анализу.
По уровню самоубийств Россия вышла на одно из первых мест в мире. Масштаб этой цифры ужасает: в 1998 году в России добровольно расстались с жизнью около 66 тысяч человек. Разумеется, каждая человеческая трагедия неповторима. Но в этих тысячах трагедий есть некие закономерности, которые помогают лучше понять состояние общества в целом - это и есть предмет серьезных научных исследований.
Мировая наука уже давно установила, что акт самоубийства аккумулирует в себе множество факторов: социальных, экономических, политических, философских, психологических, религиозных. Но в целом уровень самоубийств (их количество на 100 тысяч населения) и его динамика важнейшие индикаторы социального благополучия или неблагополучия той или иной среды.
В социологии эта проблема изучается как социальная патология. Особенно отчетливо это можно проследить на примере творчества Э. Дюркгейма. В социологическом этюде "Самоубийство" общие основания методологии в изучении социальной патологии выглядят следующим образом: смысл социологии состоит в изучении социальных фактов, находящихся "вне" индивида; сами же социальные факты следует рассматривать как физические предметы, как вещи. Это могут быть институты, нормы, ценности, законы, коллективные представления и прочее. Каждый индивид и каждое новое поколение встречаются с определенным набором социальных фактов, которые осуществляют внешнее давление на индивида. Они одновременно и делают возможными определенные типы поведения и управляют ими. Важную роль играют разработанные правила различения нормального и патологического, необходимые для "управления поведением". И если некий феномен признается нормальным, то у общества нет оснований стремиться к его устранению; если же признается патологическим - общество располагает существенными аргументами в пользу необходимости реформ. Для Дюркгейма главным и решающим признаком нормальности факта выступает частота его проявлений. Отсюда - раз в любом обществе совершается определенное число преступлений, самоубийств и, следовательно, они относятся к регулярно совершаемым действиям, - то такие факты не являются патологическими феноменами. Патология начинается тогда, когда увеличивается средний для данного общества показатель.
Причины социальных феноменов следует искать в социальной среде, в природе самого общества. Объяснить социальный феномен - значит отыскать действенную причину его возникновения, отыскать предшествующее явление его порождающее. Cоциолог располагает лишь одним средством доказать, что одно явление служит причиной другого - сравнением случаев, когда они одновременно присутствуют или отсутствуют. С этих позиций Э.Дюркгейм осуществляет одно из первых фундаментальных исследований суицидального поведения ("Самоубийство"). Им используется метод совпадающих изменений, то есть анализируются изменения уровня самоубийств среди разных групп населения. Итогом рассмотрения статистических корреляций становится определение основных социальных типов самоубийств: эгоистического, альтруистического и аномического. Принимаемые статистические методы достаточно просты: определяются статистические корреляции между частотой самоубийств и социальными характеристиками (пол, возраст, брачность, детность, профессиональная  принадлежность).
Помимо социологов этой проблемой занимается философия, медицина, а именно психиатрия, психология.

 **Причины суицидального поведения: социальные на социальные факторы**

Специалисты насчитывают большое количество факторов, имеющих отношение к суицидальным попыткам. Среди них и изменение солнечной активности, и влияние магнитных полей Земли, и загрязнение окружающей среды и другие, но наиболее ценными для понимания самоубийства являются социальные, социально-психологические и психологические причины, разрушающие личность человека, его “я”.
Непосредственные причины, толкнувшие человека на отказ от жизни, как правило, тесно связаны с его ближайшим окружением - семьей, родителями, друзьями. И, наконец, главным звеном в решении вопроса “быть или не быть” является сам человек, от силы его личности зависит, как поведет он себя в кризисном психическом состоянии, какой выбор сделает, столкнувшись с трудностями приспособления к сложным жизненным ситуациями, и не сдастся ли он под влиянием длительных травмирующих психику обстоятельств. Поиск причин суицида нередко приводит в прошлое человека или общества, в котором он живет, а неопределенность или безысходность будущего часто явный признак или причина стремления к самоуничтожению.
Связь «общество - микросоциум – я» во временном пространстве «прошлое - настоящее – будущее» можно проследить во всей истории общественного развития человека. Есть, по крайней мере, два вида самоубийств, прямым образом связанных с социальными причинами. В первом случае общество в определенных ситуациях как бы требует от своих членов самопожертвования, и эти социальные нормы заложены в общественных нормах, правилах поведения и неписаных кодексах чести. Добровольное принесение себя в жертву богам во имя общественных интересов в древности существовало практически у всех народов. Человеческая жизнь считалась лучшей гарантией успешности многих крупнейших мероприятий, начиная от военных действий и кончая строительством городов, крепостей и других важных объектов. В Индии обычай сати - самосожжение вдовы вместе с телом мужа, вплоть до 19 веке являлся обязательным ритуалом. Самоубийство женщин ради сохранения своей чести и во избежание насилия и позора также фактически предписывалось общественными нормами поведения. У мужчин существовал другой кодекс чести, требовавший свою долю самоубийств. Один из главных пунктов в нем - это искупление позора от военных поражений. В подтверждение этому служит печально известный сталинский приказ от 1942 года, фактически предписывавший советским воинам в случае угрозы плена совершать самоубийства - попавшие в плен живыми считались предателями.
Самоубийство в истории общества также рассматривается как способ выражения гнева, протеста против оскорбления, средством восстановления своей чести. Обычаи прошлого то и дело вплетаются в современность.
Другим видом самоубийств, непосредственно связанным с социальными причинами, является тот случай, когда общественное положение какой-либо группы людей или конкретного индивида по независимым от них причинам настолько тяжело и невыносимо, что суицид становиться одним из реальных путей избавления от страданий. «Нужда и безработица», «бесплодность и беспросветность борьбы за существование» - эти слова уже давно связываются с причинами самоубийств. В целом экономическое положение общества очень сильно отражается на кривой суицидов. Другие социальные причины более опосредованно влияют на добровольный уход из жизни. Существует мнение, что в технически высокоразвитых странах вероятность самоубийств резко возрастает, также процент самоубийств в городах в 2 раза больше, чем в сельской местности. В целом научно-технический прогресс, увеличивающий разделение труда и дифференциацию различных слоев общества, способствует развитию процесса отчуждения у человека и зачастую вызывает ощущение «винтика» в огромной машине цивилизации, не обладающего ценностью собственной жизни.
Во время же войн и революций, когда наблюдается действие механизма переноса накопленной агрессии против своего “я” на других людей, принадлежащих к врагам, кривая самоубийств ползет вниз. С другой стороны практически невозможно подсчитать количество людей добровольно стремящихся уйти от жизни в такие периоды, ведь в военное время нет недостатка в ситуациях, когда человек, стремящийся покончить с жизнью, отказывается от реальных возможностей избежать смерти. Среди общественных условий, влияющих на самоубийства, особую роль играют некоторые культурные явления. Например, появление “Вертера” Гёте в 1774 году, в котором описаны жизнь и смерть от несчастной любви юного Вертера, породило целую эпидемию самоубийств. Средства массовой информации множат этот эффект заражения вирусом самоубийства, основанный на подражании кумирам. Смерть Курта Кобейна в 1994 году - солиста популярной группы “NIRVANA” повлекла за собой целый ряд самоубийств среди молодежи.
Одна из главных тенденций, прослеживающихся в процессе развития общества - это связь самоубийств с общественно-политической обстановкой в стране, и здесь четко просматривается закономерность уменьшения суицидов при общественном подъеме, при оживлении в политике, экономике и культурной жизни общества и увеличения суицидов при общественных спадах. Потеря же надежд после общественного подъема, как правило, усугубляет кризис общественного сознания, угнетающе действует на членов общества и способствует добровольному отказу от жизни наиболее слабых его членов. Особенно сильно это проявляется в обществе, переживающем упадок и не имеющем перспектив для развития.
Старшее поколение, как известно, самая главная группа суицидального риска: во всем мире возрастная кривая самоубийств, за исключением лишь некоторых стран, медленно нарастает у слабого пола и резко взмывает вверх к концу жизни у мужчин. Это легко объясняется: болезни и одиночество, упадок жизненных сил и отсутствие радужных надежд на лучшее состояние тела и духа не у всех вызывают бодрые эмоции “социально активной старости”. Но с другой стороны, люди, которые смогли полностью сказать старости “да” и принять ее со всеми горестями и радостями - действительно ли ощущают эту последнюю пору жизни как приятное завершение бурных дней молодости. К сожалению, светлые картины личных воспоминаний у сегодняшнего старшего поколения зачастую тонут в общественной волне утери прежних жизненных ценностей и печальных напоминаний о прошедшей эпохе. Старость не стремиться к бурным переменам и потому перемены в обществе не всегда прибавляют им дополнительные дозы положительных эмоций. Тем более, что многие из стариков не восседают в ореоле любви, почета и уважения среди многочисленных чад и домочадцев у семейного очага, становиться понятным, что эта социальная группа на данном этапе отнюдь не стремиться выйти из зоны повышенного суицидального риска.
Поколение среднего возраста, включая большинство трудоспособного населения “кому за 30”, оказалось в не менее неоднозначной ситуации в свете политических, экономических и культурных перемен нашего времени. Конечно многие из “среднего” поколения получили, наконец, возможность реализовать свои идеи, замыслы и творческий потенциал или просто возможность хорошо работать. Однако работа некоторых, а может и большинства, еще совсем далека не то чтобы от идеала, но и просто от элементарной нормы. Иногда это идет от недостатков организации труда, а иногда и от субъективных причин, относящихся к конкретному специалисту: или это очень слабая профессиональная подготовка, или нежелание и неумение изменять стиль и методы своей работы, или неумение координировать свою деятельность с другими людьми и целый ряд других причин, неизменно ведущих человека не удовлетворяющего новым изменившимся условиям работы в разряд “социально незащищенных”. А вследствие этого они обязательно получат большую порцию стрессов в широком ассортименте психологических факторов: неуверенность в своем профессиональном и социальном будущем, чувство вины за несоответствие требованиям и плохую работу, тревога за свое место и уровень заработной платы, негативные эмоции от конфликтов с руководством и коллегами.
С другой стороны, люди, изменившие темпы своей профессиональной и общественной жизни, также получают дополнительные стрессовые нагрузки. Во-первых, естественно, из-за большей напряженности труда в связи с более быстрым темпом, а во-вторых, из-за тех или иных барьеров, возникающих при этом на их пути, тревога из-за неуверенности в своих возможностях, страх стать жертвой конкурентов.
Еще одним потенциально возможным стрессогенным фактором для лиц среднего возраста являются интенсивные изменения, происходящие во всех сферах современного общества и порой требующие от человека, уже имеющего свое довольно устойчивое мировоззрение, установки, взгляды на различные стороны жизни, коренного изменения его мышления и поведения.
Исследования психологов также показывают, что люди, затрудняющиеся в силу своего воспитания или других причин осуществить выбор в определенных жизненных ситуациях и испытывающие трудности в самоопределении, как правило, находятся в неблагоприятном психологическом состоянии, которое повышает вероятность суицидальных намерений.
Но не только неопределенность в общественной жизни, но и неустроенность в личной жизни и одиночество могут служить побудительными причинами к самоубийству. Среди покушающихся на свою жизнь велика доля одиноких, разведенных, вдовых, но хорошо известно и то, что подчас семейные невзгоды нередко приводят к решению наложить на себя руки. В большей степени незащищенными в этом плане являются мужчины.
На первом месте из проблем, характерных для подростков с суицидальным поведением, находятся отношения с родителями, на втором месте - трудности, связанные со школой, на третьем - проблемы взаимоотношений с друзьями, в основном противоположного пола.
Отношения родителей с детьми, к сожалению, не всегда строятся на фундаменте открытых, полностью искренних отношений, которые являются надежной защитой от многих суровых испытаний, с которыми встречаются подростки в наше время. И не случайно, что многие попытки суицида у молодых рассматриваются психологами как отчаянный призыв о помощи, как последняя попытка привлечь внимание родителей к своим проблемам, пробить стену непонимания между младшим и старшим поколением. Существенную роль в суицидах играет сохранность семьи и ее благополучность. Ранние браки (в возрасте 15-19лет) не спасают от уменьшения риска суицида и это связано, прежде всего, с тем, что они чаще всего являются попыткой, и не всегда удачной, решить какие-то другие проблемы, например, избавиться от невыносимой обстановки в семье родителей. Школьные проблемы обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями, администрацией или классом. Эти проблемы обычно не являются непосредственной причиной самоубийства, но они приводят к понижению общей самооценки учеников, появлению ощущения незначимости своей личности, к резкому снижению сопротивляемости стрессам и незащищенности от негативного влияния окружающей среды.
Одним из основных психологических объяснений проблем, связанных со сверстниками, особенно противоположного пола, является чрезмерная зависимость от другого человека, что возникает обычно в качестве компенсации плохих отношений в семье, из-за постоянных конфликтов с родителями и отсутствия контакта с ними. В этом случае часто бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми и эмоционально необходимыми, что любое охлаждение в привязанности, а тем более измена, воспринимается как невосполнимая утрата, лишающая смысла дальнейшую жизнь. В последнее время заметна явная тенденция к “омоложению” суицида, причем это характерно для всех стран, не только для России. Однако в России, а особенно в таких крупных городах, как Москва и Санкт-Петербург увеличение случаев подростковых самоубийств проявляется особенно значительно (в Петербурге лишь за девять месяцев 1998 года совершили суицидальные попытки 619 подростков; почти в полтора раза больше, чем за тот же период 1996 года). В целом по России число самоубийств у детей в 1995 году составило 2911 против 2795 в 1994 году. В 1996 году покончили с собой 2756 детей в возрасте 5-19 лет, из них 2358 в возрасте 15-19 лет.
Причины этого явления по сути своей те же, что и у взрослого населения: отсутствие механизмов воздействия общества на индивида, алкоголизм. Из разряда личностных причин отмечу: чувство неприкаянности, банальную антипатия к существующей жизни.
Среди мотивов, объясняющих попытки самоубийства, сами подростки и психологи указывают на различные способы, таким образом, оказать влияние на других людей: “дать человеку понять, в каком ты отчаянии” - около 40 % случаев, “заставить сожалеть человека, который плохо с тобой обращался” - около30% случаев, “показать, как ты любишь другого” или “выяснить, любит ли тебя другой” - 25 %, “повлиять на другого, чтобы он изменил свое решение” - 25 % и только 18 % случаев “призыв, чтобы пришла помощь от другого” (мотивов может быть, естественно, у каждой жертвы суицида несколько).
Кроме того, в современных условиях увеличивается разрыв между различными возрастными и социальными группами - это происходит из-за быстрого изменения культурных норм и эталонов поведения в различных общественных слоях, усиления влияния моды. Родителям, формирование личности которых происходило в условиях менее динамичного общества, очень сложно понять своих “свободомыслящих” детей. Но с другой стороны, кто, как не молодые, являются поколением, которое находится в наилучшем положении в современной ситуации, так как имеет гораздо больше потенциальных возможностей использовать свои преимущества, связанные с тенденциями изменения общества.
Самоубийство - это также результат социально-психологических дизадаптации личности в условиях современного общества. Психологические кризисы возникают в результате интимных, семейно-личных, социальных и творческих конфликтов. Доминирует, как правило, одна причина, но ее подкармливают целый комплекс обстоятельств, во время которых и созревает мысль о самоубийстве. И, прежде всего человека толкает на это безысходность, он больше не может конструировать свое будущее. И неважно сильный, волевой этот человек или эмоционально неустойчивый. Самоубийства встречаются среди людей разных типов. В первом случае неуравновешенный человек с большими перепадами настроения может совершить импульсивное самоубийство, а бескомпромиссный и волевой - реализовать хорошо подготовленное, продуманное спокойно и холодно решение. Но существуют общие закономерности, объясняющие страшное решение расстаться с жизнью у совершенно разных людей и, прежде всего, это значимость ситуации для данной личности. Именно из-за различной значимости одни и те же типы личности в сходных ситуациях дают совершенно различную реакцию. Самые распространенные из них это реакции демобилизации, дезорганизации и пессимистического направления.
Реакция демобилизации, самая часто встречающаяся в повседневном общении с людьми. У человека резко изменяется сфера контактов, он замыкается, мучительно переживает свое одиночество, испытывает безнадежность, какую-то психическую травму перерабатывает в сознании в еще большую. Видит трагический тупик без выхода. Тем не менее, он продолжает жить и работать или учиться, ни на что не жалуется, но мрачнеет с каждым днем, уединяется, перестает быть активным и думает о самоубийстве. В данном случае за суицидальными намерениями в половине случаев могут последовать реальные действия. Высоким риском самоубийства отличается реакция дезорганизации. В ее основе лежит какой-то тревожный компонент, нарушен сон, бывают кризы. При этом заметно снижается интеллектуальный контроль. Человека что-то очень мучает, не дает покоя; он становиться раздражительным. Происходит то, что обычно называют потерей “точки опоры”. Благодаря этому может произойти реализация острого намерения уйти из жизни. Хронически пониженное настроение, такое на первый взгляд невинное явление, относиться к реакциям пессимистического направления.
Пессимистическая реакция - одна из самых тяжелых и опасных. У человека происходит изменение мироощущения, появляется мрачное мировоззрение и оценка суждений, представлений. Меняется вся личная шкала ценностей. При этой реакции встречаются как неожиданные, сиюминутные способы самоубийства, так и хорошо заранее продуманные.
Реакции на неприятные и, порой, губительные для человеческой психики события могут быть разными, но основа их происхождения одна - это отрицательная эмоция. Но опасны не любые отрицательные эмоции, а неконструктивно-застойные, когда отсутствует их смена, а подвижность и динамичность психической деятельности сведена к минимуму. Неконструктивность таких эмоций заключается в их обращенности вспять, на то, что уже произошло, и отрицательные эмоции порождаются одними и теми же неприятными воспоминаниями. Отсюда ни в коем случае не следует, что нельзя вспоминать и анализировать то, что уже произошло, даже если это нерадостные воспоминания. Но обращаться к неприятным событиям прошлого целесообразно именно с целью их анализа. Такой анализ при попадании человека в замкнутый круг отрицательных эмоций позволяет уменьшить возможность возникновения подобных ситуаций в дальнейшем, а сам строй мыслей вместо пассивно-унылого состояния обретает динамичность, целенаправленность. Именно целенаправленная активность по достижению реальной и актуальной в настоящее время цели позволяет преодолевать такие состояния, как растерянность, уныние, разочарованность, тоска.
К основным подходам и понятиям, помогающим рассмотреть проблему суицида, можно отнести сопоставление статистических данных (% самоубийц среди населения, пол, возраст, социальный статус и прочее самоубийц), изучение исторических документов, трудов . Если сопоставить данные по самоубийствам в нескольких европейских странах, то в  итоге будет очевидным, что:

-Протестанты более склонны к суициду, нежели католики.

-Одинокие люди чаще женатых добровольно расстаются с жизнью.

  -Количество самоубийств в процентах больше в странах с неустойчивой экономикой и политическим устройством.

  -Репрессивные политические системы создают в стране суицидальную обстановку.

Для выяснения истинных причин возникновения феномена самоубийства необходимо рассмотрение его в разных аспектах, а также с учетом различных условий, социального и асоциального характера, сопутствующих суициду и затемняющих его действительную природу. При рассмотрении проблемы суицида в социально - философском, психотерапевтическом и религиозном аспектах ,пришли к выводу, что сознательный суицид преимущественно асоциален, глубоко эгоцентричен (статистика показывает значительное преобладание "эгоистического" самоубийства над "альтруистическим"), обусловлен рядом не только внешних условий, но и скрытых от посторонних глаз внутренних индивидуальных причин. За дебрями всевозможной статистики часто упускается главное - личностный, неповторимый характер всякого сознательного сведения счетов с жизнью.

 **Религия- сильный социальный фактор суицида**

Одним из сильнейших социальных факторов, определяющих уровень самоубийств и непосредственно связывающих прошлое и настоящее в жизни общества, является религия. Недаром одной из основ в борьбе за жизнь в истории общества являлась религиозная кара. Ислам строго осуждает самовольное лишение себя жизни, и до сих пор это явление практически не встречается в странах исповедующих мусульманскую религию. В иудаизме также подчеркивается ценность жизни для Бога, и потому ради сохранения жизни правоверным евреям разрешалось преступать все религиозные законы, кроме отказа от бога, убийства и кровосмешения. Христианство после волны самоубийств первых христиан - мучеников, стремящихся таким образом предстать перед лицом Всевышнего, также довольно скоро наложило запрет на добровольный уход из жизни, который действует и посей день. Одной из главных причин самого низкого уровня самоубийств в настоящее время в Италии, Испании и ряде латиноамериканских стран является огромное влияние в этих странах католицизма, сурово преследующего попытки лишения себя жизни. Религиозный фактор является одной из причин небольшого количества самоубийств и в Польше (с 1970 по 1986 годы зарегистрировано в среднем не более 12 человек на 100000).А такие восточные религии, как брахманизм и буддизм, следующие доктрине: все, что привязывает человека к жизни, есть причина страдания, спокойно относиться к отречению от плоти, самосожжение буддийских монахов как акт протеста против войн и других варварств современной цивилизации вполне укладывается в рамки религиозных норм. Из этого видно, что в целом в государствах, где влияние религии слабее и религиозные нормы, в частности, связанные с самоубийством, мягче, процент суицидальных действий выше.
В настоящее время влияние религии, как регулирующего суицид фактора, значительно меньше, а изменения в общественной жизни приобретают все более скоротечный характер, в результате чего различные слои и социальные группы оказываются в различных неравных условиях, которые могут рассматриваться как предпосылки к суицидальному поведению современной молодежи и более старшего поколения.

 **Категории самоубийц. Фазы и типы самоубийств**

Существуют категории самоубийц с их психологическими портретами: эгоист (выпавший из сообщества), альтруист (слишком преданный сообществу, принимающий смерть "за компанию"), аномичный самоубийца (в отсутствие общечеловеческих ценностей и принятых правил поведения), фаталист (в отсутствие необходимых для самовыражения свобод).
Если говорить о самом явлении суицида, то можно выделить несколько фаз.
Выделяется пресуицид, когда у человека появляются сначала недифференцированные мысли, размышления об отсутствии ценностей жизни, которые выражаются в формулировках типа «жить не стоит, устал от такой жизни» и тому подобное. Не имеется четкого представления о смерти, а имеется самоотрицание жизни. Такие суицидальные формы бывают свойственны и нормальным людям в тех или иных ситуациях. Но если процесс продолжается, то на следующем этапе пресуицида мы видим пассивные суицидальные мысли, которые характеризуются представлениями, фантазиями на тему лишения себя жизни. На следующем этапе возникают суицидальные замыслы. Это активные формы суицидальности. Идет разработка плана суицида, продумывается способ, выбирается время и место действия. Следующий этап - это суицидальные намерения: когда принято решение о самоубийстве - непосредственно суждение, возникает суицидальные действия. То есть все эти этапы характеризуют подготовку человека к совершению самоубийства в той или иной форме.
Вообще выделяют истинный суицид, аффективный суицид и демонстративно - шантажное поведение. После того, как все этапы пройдены, человек подошел к суицидальному действию, как к итоговому представлению о невозможности существования в данной ситуации. Возможно, это истинный суицид, тогда человек предпринимает реальные действия, что бы лишить себя жизни. Пример аффективного суицида: сотрудник силовых структур возвращался с работы на служебной машине, совершил ДТП, сильно повредил машину в состоянии такого аффекта он застрелился. Человек решился и сделал, хотя явных причин так поступить у него не было. Для осуществления демонстративного суицида часто используют медицинские препараты. Демонстративно - шантажное поведение предполагает как рациональный, запланированный вариант, так и аффективные формы поведения, когда человек спонтанно организует тот или иной вид шантажа. И тот и другой случай могут закончится летально так как они оба провоцируют негативную форму поведения которая может привести к тому, что у человека действительно возникнет самоубийство.

 **Анализ самоубийств в России**

Теперь же обратимся самым непосредственным образом к рассматриваемой проблеме. Для начала нужно определиться, каков в целом уровень самоубийств в России по отношению к общемировому показателю, насколько часты случаи суицида по сравнению с другими странами. Для этого приведем следующие данные за 1996 год по США и России:
 В США зарегистрировано 10.8 случаев самоубийств на 100000 жителей;
 В России - 39.3 случаев самоубийств на 100000 жителей
Суицид есть девятая из ведущих причин смерти в США и шестая из ведущих причин смерти в России. Таким образом, как следует из приведенных данных, процент самоубийств в России в почти четыре раза выше, чем в США.
Россия занимает одно из ведущих мест по числу самоубийств. В России чрезвычайно высок показатель самоубийств среди мужчин, при низком показателе среди женщин. По последним данным, свыше 80% самоубийств приходится на долю мужчин. Кроме того, среди бывших республик СССР по уровню самоубийств мужчин к России ближе всех страны Балтии. Чем объяснить такой высокий показатель у мужчин? Одной из возможных причин является крайне неблагоприятные условия жизни мужского населения. Общеизвестно, что мужская смертность в России гораздо выше, чем женская, а продолжительность жизни мужчин существенно короче: для женщин она составляет 71 год, а для мужчин — только 55 лет. Причем, характерно, что мужчины очень часто не просто умирают, а гибнут. Среди этих явно безвременно ушедших мужчин самую большую группу составили представители наиболее дееспособной возрастной группы — от 20 до 40 лет. На долю именно этих мужчин ложится вся самая тяжелая и вредная физическая работа, но зачастую и эту работу получить невозможно из-за высокого уровня безработицы. А ведь способность зарабатывать деньги для мужчин значит очень много. Чувство ущербности в среде работоспособного мужского населения является достаточной мотивацией к совершению самоубийства. Лишь 20% мужчин уходят из жизни в пенсионном возрасте. У женщин пенсионерки - самоубийцы составляют почти половину. Конечно, и алкоголизм является весомой причиной – вследствие отсутствия культуры питья, причем специфически российской. К этой же группе специфических причин относится также низкий авторитет мужчины вообще и отца в частности. В России довольно большой процент матерей-одиночек, а в рассматриваемом нами контексте – какая- никакая семья – это уже мощный предохраняющий фактор от суицида.
Нельзя не обратить внимание на то, что диаграммы не идентичны, несмотря на то, что они отражают одно и тот же явление. Общее число самоубийств безусловно несколько сокращается, начиная с 1995 года, но при этом также происходит и сокращение населения России, чем и объясняется небольшая не стыковка величин. Что касается данных за 1997 год, то дабы рассеять все сомнения, необходимо обратить внимание, что данные приводятся за первые восемь месяцев – отсюда и мнимое уменьшение числа суицидов (в диаграмме же на 100 000 жителей приведен прогноз на конец 1997 г.)
Как только что было сказано выше, больше всего самоубийств было зафиксировано в 1994 году. Если обратиться к внешним причинам, которые повлияли на людей в решении свести счеты с жизнью, то можно не затрудняясь найти объяснение данному факту. В первую очередь, 94й год был ознаменован пиком инфляции, что означало понижение благосостояния и уровня жизни населения, но и не только это: с 1994м годом было связано крушение надежд на возможность реформ во имя стабильности, надежд, которые еще теплились в самом начале девяностых. Наиболее обделенные слои населения оказались в самом безнадежном положении, на первый план выходила животная борьба за существование. Менее бедный средний класс не в меньшей мере испытал на себе действие обесценивания денег – нельзя было надеяться даже на самих себя, ибо сбережения уже не могли помочь в случае кризиса, а желание трудиться и зарабатывать деньги оставалось далеко не у всех. Расстрел парламента в конце 1993 года вызвал негативный общественный резонанс, и, как следствие, понимание ничтожности демократических идеалов и принципов. Новые выборы, состоявшиеся также в 1993 году, не оправдали возлагаемых на них надежд. Ощущение безнадежности очень сильно давит на психику, способствуя суицидальным мыслям, и только постоянная необходимость бороться за свое существование, за существование своей семьи могла выступить в роли некоего сдерживающего фактора. В результате, все вышеперечисленное неизбежно привело к повышению числа суицидов в 1994г., вслед за чем, ввиду некоторых объективных причин (включая и то, что такое состояние общества, между прочим, именуемое болезнью, как правило, не может продолжаться долго) число самоубийств стало незначительно уменьшаться.
В августе 1998 года разразился финансовый кризис, который опять изрядно потрепал нервы и материальные сбережения граждан. Заметное повышение цен, увеличение безработицы и банкротство ряда крупных компаний, внесли свою лепту в повышение склонности к суициду среди различных слоев населения. К сожалению, я не располагаю статистикой самоубийств по месяцам, поэтому совершенно точно определить событие, сыгравшее наибольшую роль, представляется затруднительным.

**Мифы и реальность в отношении суицидов**

 Самоубийства совершают психически ненормальные люди.
 Но исследования показали: 80 - 85% самоубийц были вполне здоровыми людьми.
 Самоубийство невозможно предотвратить.
 Но период кризиса - явление временное, и в этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи и поддержке. Получив это человек часто отказывается от своих намерений.

 Существует тип людей, склонных к самоубийству.
 Все зависит не только от ситуации, но и от ее личностной оценки.
Не существует признаков, которые бы указывали на то, почему человек решился на самоубийство. Самоубийству обычно предшествует необычное поведение. Человек перед самоубийством будет говорить об этом, но окружающие воспримут это как шутку. В большинстве случаев, если не принимать во внимание аффективные суициды, прослеживаются косвенные замыслы. То есть человек всегда предупреждал окружающих о своих намерениях. Решение о суициде приходит внезапно, без предварительной подготовки. Анализ показал, что суицидальный кризис может длиться несколько недель, даже месяцы.
Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда не повторит ее снова.
На самом же деле, если человек совершил попытку, то риск повторной попытки очень высок. Наибольшая вероятность в первые 1 -2 месяца - 60 -80 %.
Влечение к самоубийству передается по наследству.
Это утверждение никем еще не доказано.
Снижению уровня самоубийств, способствуют статьи в СМИ, рассказывающие о том, как и почему было совершено самоубийство.
В СМИ, должен сообщаться не сам факт самоубийства, а то как эту ситуацию можно предотвратить
Самоубийство можно предотвратить если люди будут загружены работой.
Это  неправда.
Прием алкоголя помогает снять суицидальное переживание.
Но зачастую это вызывает обратный эффект: повышается тревога, обостряются конфликты, тем самым способствуя самоубийству. 50% суицидов совершены в состоянии алкогольного опьянения.

**Заключение**

Загадка смерти всегда будет волновать человечество. Наверное, и в самом гуманном обществе обстоятельства будут приводить людей к опасной черте. Но, опираясь на неповторимую ценность каждой человеческой жизни, общество может помочь любому выработать жизнеутверждающее мировоззрение, проникнуться верой в великое предназначение человека. Одна смерть - это смерть, а тысячи смертей это статистика. Конечно, добровольный уход из жизни человека его неповторимая личная трагедия. Но когда уходят из жизни гениальные люди, олицетворяющие эпоху, это трагедия и всего общества в целом. Таким образом, "качественное наполнение" приведенных статистикой ужасных цифр делает их еще страшнее. Да, хотя среди самоубийц много людей опустившихся, подверженных алкоголю и наркомании, просто психически больных, но в первую очередь от нас уходят люди порядочные, с сохранившимся чувством чести, долга, собственного достоинства. Можно ли что-то сделать, чтобы как-то удержать человека у последней черты? Можно. Изменить условия жизни людей. Перейти от бесконечных разговоров о равных возможностях для каждого к созданию реальных условий, эти возможности обеспечивающих. Добиться того, чтобы в своей стране, на своей улице, в своем доме человек чувствовал себя защищенным. Люди просто не верят, что их кто-то или что-то защитит. Самоубийство - свидетельство все возрастающей разобщенности людей. Когда связи человека с миром слабеют, один ищет компенсации в алкоголе, другой в наркотиках, а третий начинает думать, что он этому миру больше не нужен. И уходит из него. Потеря эта невосполнима, ведь с каждым человеком исчезает безвозвратно целая Вселенная.