

Е. Шнейдман уперше описав ознаки, які свідчать про наближення можливого самогубства, назвавши їх «ключами до суїциду».

Він ретельно досліджував наявні в суспільстві міфи щодо суїцидальної поведінки, а також деякі риси особистості суїцидента. Ці особливості він відобразив у створеній ним

оригінальній типології індивідів, які, нерідко свідомо, самі наближають власну смерть.

До них належать:

- шукачі смерті, які навмисно покінчують з життям, зводячи можливість порятунку до мінімуму;
- ініціатори смерті, які навмисно наближають її (наприклад, важкохворі, що свідомо позбавляють себе ліків або систем життєзабезпечення);
- гравці зі смертю, схильні шукати ситуації, в яких життя є ставкою, а можливість виживання має низьку ймовірність (іноді – адреналінові наркомани);
- особи, які схвалюють смерть, тобто ті, хто не прагне активно розлучитися з життям, разом з тим не приховує своїх суїцидальних намірів; це характерно, наприклад, для самотніх людей похилого віку або емоційно нестійких підлітків та юнаків у пору кризи его-ідентичності.

Е. Шнейдман описав загальні риси, характерні для всіх суїцидів, попри різноманітність обставин та методів їх здійснення:

- 1) Загальною метою суїциду є пошук рішення, розв'язання життєвої проблеми.
- 2) Загальним завданням суїциду є припинення свідомості.
- 3) Загальним стимулом суїциду є нестерпний психічний біль.
- 4) Загальним стресором при суїциді є фрустровані психологічні потреби.
- 5) Загальною суїцидальною емоцією є безпорадність-безнадійність.
- 6) Загальним внутрішнім ставленням до суїциду є амбівалентність.
- 7) Загальним станом психіки при суїциді є звуження когнітивної сфери, свідомості.
- 8) Загальною дією при суїциді є втеча (агресія).
- 9) Загальною комунікативною дією при суїциді є повідомлення про свій намір.
- 10) Загальною закономірністю є відповідність суїцидальної поведінки загальному стилю (патернам) поведінки протягом життя.

Фактори та індикатори суїцидальної поведінки:

Індивідуально-психологічні фактори

Особистісні та характерологічні особливості часто відіграють провідну роль у формуванні суїцидальної поведінки. Однак пошуки зв'язків між окремими рисами особистості й готовність до суїцидального реагування, як і спроба створення однозначного «психологічного портрета суїцидента», не дали результатів. Вирішальними у плані підвищення суїцидального ризику, ймовірно, є не конкретні характеристики особистості, а ступінь цілісності її структури, «збалансованості» її окремих рис, а також зміст моральних установок та уявлень. Підвищений ризик самогубства характерний для дисгармонійних особистостей, при цьому особистісна дисгармонія може бути викликана як розвитком окремих інтелектуальних, емоційних і вольових характеристик, так і їхньою недостатньою вираженістю.

Виявлено низку психологічних факторів суїцидальної поведінки, до яких належать:

- підвищена напруженість потреб, прагнення до емоційної близькості, низька здатність до формування психологічних захисних механізмів, невміння послабити фрустрацію;
- імпульсивність, експлозивність, емоційна нестійкість, підвищена сугестивність, безкомпромісність, відсутність життєвого досвіду;
- почуття провини і низька самооцінка;
- гіпореактивний емоційний фон у період конфліктів, труднощі в перебудові ціннісних орієнтацій.

Особистісні стилі суїцидентів

1. Амбівалентний: наявність одночасного впливу двох спонукань – до життя і смерті.
2. Ризикувальний: балансування на межі небезпеки («гра зі смертю») є привабливим і викликає приємне збудження.
3. Регресивний: зниження (з різних причин) ефективності механізмів психологічної адаптації; емоційна сфера має риси недостатньої зрілості, інфантильності або примітивності.
4. Залежний: безпорадність, безнадійність, пасивність, необхідність і постійний пошук сторонньої підтримки.
5. Імпульсивний: раптове прийняття драматичних рішень при виникненні проблем і стресових ситуацій, труднощі у словесному вираженні емоційних переживань.
6. Компульсивний: прагнення у всьому досягати досконалості та успіху часто буває занадто ригідним та при співвіднесенні цілей і бажань з реальною життєвою ситуацією може призвести до суїциду.
7. Заперечувальний: переважання магічного мислення, внаслідок чого заперечуються кінцівка самогубства і його незворотні наслідки; заперечення знижує контроль над вольовими спонуканнями, що посилює ризик.
8. Гнівний: утруднюється висловлення гніву стосовно значущих осіб, що змушує відчувати незадоволеність собою.
9. Покинутий: переживання порожнечі навколо, смутку або глибокої скорботи.
10. Творчий: сприйняття самогубства як нового і привабливого способу виходу з нерозв'язаної життєвої ситуації.
11. Звинувачувальний: переконання в тому, що в проблемах, які виникають, неодмінно є чиясь або власна провина.
12. Зберігальний: втеча від кризової ситуації шляхом самогубства, прагнення уникнути психотравматичних ситуацій.
13. Бездушний: притуплення емоційних переживань та емоційних зв'язків з найближчим соціальним оточенням.

Поведінкові індикатори суїцидального ризику

- Ескейп-реакції (втеча з дому, тривале перебування на самоті, безцільне блукання тощо).
- Помітне зниження повсякденної активності, загальмованість.
- Самоізоляція від інших людей і соціальних контактів.
- Зловживання психоактивними речовинами, алкоголем.
- Недотримання правил особистої гігієни, догляду за зовнішністю.

- Вибір тем розмови і читання, пов'язаних зі смертю та самогубствами.
- Часте прослуховування жалобної або сумної музики.
- «Наведення ладу у справах» (оформлення заповіту, врегулювання конфліктів, листи до родичів та друзів, дарування особистих речей).
- Будь-які раптові зміни в поведінці й настроях, які віддаляють підлітка від близьких.
- Схильність до невиправдано ризикованих вчинків, часте самотравмування.
- Відвідування лікаря без очевидної необхідності.
- Підвищення больового порогу (іноді підлітки хизуються тим, «що їм не боляче»).
- Порухення дисципліни або зниження якості навчання і пов'язані з цим неприємності.
- Беземоційне розставання з дорогими речами.
- Байдужість до колись значущих речей, людей, стосунків.
- Емоційна нечутливість, неемпатійність.
- Придбання засобів для скоєння суїциду.

Комунікативні індикатори

- Прямі або непрямі повідомлення про суїцидальні наміри («Хочу померти» – пряме повідомлення; «Скоро все це закінчиться» – непряме); жарти, іронічні вислови про бажання померти, про безглуздість життя також належать до непрямих повідомлень;
- Запевнення в беспорядності та залежності від інших.
- Здійснення різного роду ритуалів прощання.
- Повідомлення про конкретний план суїциду.
- Систематичне самозвинувачення.
- Амбівалентна оцінка важливих подій.
- Повільна, маловиразна мова.

Когнітивні індикатори

- Дозвільні установки відносно суїцидальної поведінки.
- Негативні оцінки своєї особистості, навколишнього світу і майбутнього.
- Уявлення про власну особистість як про нікчому, що не має права жити.
- Уявлення про світ як місце втрат і розчарувань.
- Уявлення про майбутнє як про безперспективне та безнадійне.
- «Тунельне бачення» – нездатність побачити інші прийнятні шляхи вирішення проблеми, крім суїциду.
- Наявність суїцидальних думок, намірів, планів.

Емоційні індикатори

- Амбівалентність у ставленні до життя.
- Байдужість до своєї долі, пригніченість, безнадійність, беспорядність, відчай.
- Переживання стану горя.
- Ознаки депресії; (а) напади паніки; (б) виражена тривога; (в) знижена здатність до концентрації уваги і волі; (г) безсоння; (г) помірне вживання алкоголю і (д) втрата здатності відчувати задоволення.
- Невластива агресія або ненависть до себе: гнів, ворожість.
- Провина або відчуття невдачі, поразки.

- Надмірні побоювання або страхи.
- Відчуття власної малозначущості, нікчемності, непотрібності.
- Неуважність або розгубленість