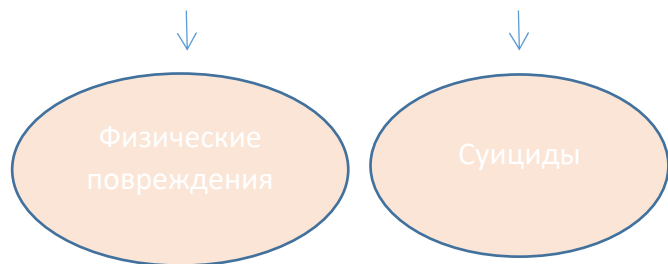


**Аутоагрессия** – разновидность агрессивного поведения, при котором враждебные действия направляются человеком на самого себя; акт отчаяния, неспособность руководить своей жизнью.

Аутоагрессия



#### Причины аутоагрессии и суицидального поведения

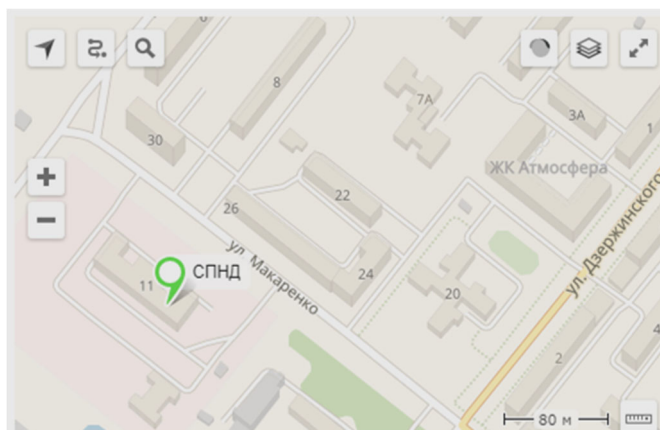
- навалилось множество мелких проблем, и смерть понимается как возможность «временного убежища»;
- желание отомстить кому-либо, обратить на себя внимание или напугать родителей;
  - страх наказания;
- недавно самоубийство совершил известный человек и/или самоубийство широко освещалось средствами массовой информации. Подростки часто совершают самоубийства, подражая кумиру.



## К нам вы можете обратиться за помощью

Как нас найти:

г. Северодвинск, ул. Макаренко, 11



Контакты:

Регистратура 8 (8184) 57-20-38

Кабинет кризисных состояний

8 (8184) 57-20-92

Телефон Доверия

8(8184)56-39-00

ГБУЗ АО

«Северодвинский психоневрологический диспансер»

Отделение медико-психосоциальной работы

## Профилактика суицидального и аутоагрессивного поведения у молодёжи



Северодвинск 2019

### Физические самоповреждения:

- Демонстративное поведение
- Саморазрушительное поведение
- Опасны: риск реальной трагедии, заражение крови и т.д.
- Нежелательны: в редких случаях желается сам порез и ощущение боли, чаще хочется выразить чувства (обиды, злости, беспомощности, отчаянья, горя, разочарования, усталости, а иногда и восторга, эйфории, обожания);

### Суицидальное поведение:

- Часто подражателен, имеет черты героического или романтического поведения с элементами игры и демонстрации;
- Психологический смысл — крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию;
- Суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в разных сферах отношений;
- Конфликт представляется подростку как

### Характерные внутренние переживания

- Бездна, опустошенность, ощущение тупика; нет способности справиться с проблемами, найти их решение;
- Беспомощность, бессилие, невозможность планировать события своей жизни, жизнь направляется другими людьми и обстоятельствами;
- Чувство неполноценности, никчемности, незначимости;
- Чувство одиночества и изоляции: никто не помогает, не интересуется, не понимает.



### Характерное внешнее поведение

- Противоречивость, двойственность намерений;
- Быстрая смена чувств, изменчивость настроения; надежды быстро вспыхивают и гаснут;
- Апатия, отсутствие интереса к чему-либо, бесполезное времяпрепровождение, депрессия, приступы бессилия, безволия;
- Уход в мир аутических фантазий, признаки бегства от реальности;
- Низкая толерантность к конфликтам, нарастание немотивированной агрессивности; высокая ранимость и бурные реакции на неудачи;
- Выраженное чувство вины, стыд за себя, отчетливая неудовлетворенность собой;
- Употребление алкоголя, наркотиков, токсических веществ; принадлежность субкультурам.

### Правила общения и взаимодействия:

- Подбирать ключи к разгадке аутоагрессивного поведения.
  - Принять суицидента как личность.
- Установить заботливые взаимоотношения.
  - Быть внимательным слушателем.
    - Не спорить.
    - Задавать вопросы.
- Не предлагать неоправданных утешений.
- Предложить конструктивные подходы.
  - Вселять надежду.
- Оценить степень риска самоубийства.
- Не оставлять подростка одного в ситуации высокого суицидального риска.
- Обратиться за помощью к специалистам.
- Важность сохранения заботы и поддержки.

