

Таким образом, несмотря на существующие теоретические исследования, проблема суицидального поведения до сих пор актуальна и требует дальнейшего изучения, поскольку недостаточно изучены структура и содержание причин суицидального поведения.

### Литература

1 Всемирная Организация Здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.who.int/ru/news/item/>. – Дата доступа : 16.04.2022.

2 Гизатулина, А. А. Суицид в структуре самоубийства / А. А. Гизатулина, А. А. Тараданов // Вестник Челябинского государственного университета. – 2013. – № 13. – С. 25–32.

**О. Д. Сава**

*Науч. рук. И. В. Сильченко,  
канд. психол. наук, доцент*

### РУМИНАЦИЯ КАК ФАКТОР СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Поиск факторов риска суицидального поведения является актуальным для эффективной помощи группам риска. В психиатрии руминацией называют навязчивый тип мышления, при котором одни и те же темы или мысли постоянно возникают в голове человека, вытесняя все другие виды психической активности. Недавние исследования показывали, что руминация может быть связана с повышенным риском самоубийства, будучи одним из факторов риска суицидальных мыслей и попыток [1, с. 139].

Концептуально руминация усиливает депрессивные симптомы, суицидальные мысли и вероятность суицидальных попыток, дольше удерживая активными негативные когниции, связанные с депрессивным настроением, мешая эффективному решению проблем, поощряя пассивное и пессимистическое состояние, а также мешая инструментальному поведению и действиям, что приводит к накоплению неразрешенных стрессоров. Некоторые учёные предполагают, что повторяющиеся негативные мысли усиливают чувство безнадежности и ощущение нахождения в ловушке, что позволяет рассматривать самоубийство как предполагаемый выход и способствовать переходу от размышлений о самоубийстве к попыткам самоубийства посредством десенсибилизации к насильственным когнициям, переживаемым во время руминации [2, с. 418]. Есть предположение, что руминация связана с суицидальными мыслями, вследствие нарушения способности человека использовать адаптивные методы решения проблем или преодоления трудностей [3, с. 73].

### Литература

1 Rogers, M. L. Rumination, suicidal ideation, and suicide attempts: A meta-analytic review. Review of General Psychology. / M. L. Rogers, T. E. Joiner – Florida : Florida State University, 2017. – P. 131–123.

2 Nolen-Hoeksema, S. Rethinking rumination. Perspectives on Psychological Science. / S. Nolen-Hoeksema, B. E. Wisco, S. Lyubomirsky – New Haven : Yale University, 2008. P. 400–424.

3 Pillai, V. A seven day actigraphy-based study of rumination and sleep disturbance among young adults with depressive symptoms. / V. Pillai, L. A. Steenburg, J. A. Ciesla, T. Roth, C. L. Drake // J Psychosom Res. – United States, 2014. – Vol. 77 (1). – P. 70–75.