

ВЛИЯНИЕ ГОРОДСКОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФОРМИРОВАНИЕ СУИЦИДАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Д. С. Лихван

*Гродненский государственный медицинский университет,
Гродно, Беларусь, lihvandasha650@gmail.com*

Научный руководитель – С. М. Гресь, кандидат исторических наук, доцент

В статье рассматривается влияние городского образа жизни на формирование суицидальных наклонностей у человека. В ней исследована взаимосвязь между особенностями городской среды, такими как плотность населения, темп жизни, уровень стрессовых факторов и их влияние на психическое состояние человека. А также анализируются механизмы, посредством которых городская среда может способствовать развитию суицидальных наклонностей у личности, проживающей в условиях города. Здесь представлен риск развития суицидальных наклонностей у определенных прослоек населения. Особое внимание уделяется факторам, которые увеличивают риск возникновения депрессии и других психических расстройств, приводящих к суициду, а также возможным мерам профилактики для снижения данной угрозы.

Ключевые слова: жизнь; город; городская среда; условия; психика; фактор; суицидальные наклонности; здоровье; молодежь.

Жизнь в городе имеет как положительные, так и отрицательные стороны. С одной стороны она дает человеку больше шансов для развития, создает комфортные условия для жизни, но с другой стороны городская среда отрицательно сказывается на физическом и психологическом здоровье людей. Экологические, биологические и социально-экономические факторы крупных городов, оказывающие влияние на самочувствие и здоровье человека, очень разнообразны и многочисленны [1, с. 22]. Наличие большого количества заводов, фабрик и других предприятий, транспорта, которые загрязняют воздух, приводит к возникновению большого количества заболеваний, что ухудшает психологическое человека, и в итоге может привести к суициду.

Одним из, казалось бы, незначительных факторов, оказывающих воздействие на психическое состояние человека, является архитектура городских пространств. Часто именно стиль и расположение зданий могут играть негативную роль. Острые углы создают ощущение напряженности, а прямые линии, нехарактерные для природных форм, воспринимаются как неестественные. Отсутствие декоративных элементов и однообразие фасадов вызывают усталость и снижают уровень эмоционального удовлетворения от внешнего вида города. Проведённые исследования показывают, что большинство участников опросов предпочитают здания с лепниной и интересными формами в дизайне, тогда как лишь около 3 % респондентов отдавали предпочтение стандартным пяти- или

девятиэтажным домам с прямыми линиями и минимальным декором. Это связано с тем, что многообразие форм и пересечение линий более естественно воспринимается подсознанием, поскольку такие элементы характерны для природных ландшафтов и архитектуры эпохи 1960–70-х годов. Ярким примером архитектурного стиля, положительно влияющего на эмоциональное состояние, является Био-тек, который объединяет плавные линии и природные формы с передовыми технологиями и практичностью. Такой стиль архитектуры следует использовать чаще при строительстве современных городов, чтобы улучшить психологический климат и создать более комфортную среду для жителей [1, с. 23].

Люди, проживающие в городских условиях, регулярно сталкиваются с явлением, которое принято называть «городским стрессом», или стрессом, связанный с городской средой. Этот хронический стресс сопровождает человека почти постоянно, создавая постоянное напряжение и нагрузку на его нервную систему. Длительное воздействие такого стрессового состояния может оказывать отрицательное влияние на здоровье, приводя к различным нарушениям функций организма [1, с. 22].

В частности, непрекращающийся стресс способствует развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также негативно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, вызывая различные расстройства пищеварения и другие проблемы. Более того, хронический стресс может служить основой для возникновения множества заболеваний, так как он выступает патогенетической основой для ряда нарушений – сердечно-сосудистых, невротических и эндокринных заболеваний [1, с. 22].

Эти факты подчеркивают важность поиска способов регулирования стрессовых состояний и выработки методов психологической устойчивости, особенно для городских жителей, чтобы сохранить здоровье и повысить качество жизни [1, с. 22].

Стресс в городской среде может возникать по многим причинам. Вот одна из них: из-за быстроты и стремительной смены фонов, возникает неспособность реагировать на всё новые раздражители городского жителя: нервы возбуждаются, и вся нервная система «включает» автономный, спящий режим. В больших городах скапливается наибольшее количество людей и предметов, что вынуждает человека затрачивать невосстанавливающиеся нервные силы. Поэтому образовывается противоположная ситуация: люди охраняют себя путем обесценивания всего объективного мира. В конце концов это приводит к обесцениванию и собственной личности, что в свою очередь сильно сказывается на психике человека. Постоянное угнетенное состояние и обесценивание самого себя приводит к развитию депрессии, которая без своевременного вмешательства специалиста, может стать предпосылкой к появлению у индивида суицидальных наклонностей [2].

Взросление в городской среде удваивает риск развития шизофрении и других психических расстройств, например депрессии или хронической тревожности. Главной предпосылкой специалисты считают так называемый «социальный стресс», причиной которого является изоляция и одиночество. На первый взгляд, это звучит довольно парадоксально, ведь в городе проживает огромное количество людей, что, наоборот, должно было бы увеличивать социальное взаимодействие. Однако в связи с быстрым ритмом жизни, наличием большого количества забот и дел горожанам не хватает душевного общения, которое имеет большое значение для психического здоровья людей. Работа в офисе или на дому превращает замкнутые высотные пространства в основную «среду обитания» горожан. Согласно докладу сооснователя компании Create Streets, жители высотных домов чаще других страдают от стресса и сталкиваются с неврозами. Однако в погоне за карьерным ростом и лучшими условиями жизни удобство расположения становится важнее эстетики и эмоционального состояния. Главное, жить рядом с метро, даже если в «муравейнике», или работать поближе к торговым центрам и кинотеатрам [3].

Помимо вышеперечисленных предпосылок к возникновению суицидальных мыслей, стоит выделить определенную прослойку населения наиболее подверженную развитию суицидальных наклонностей – молодежь.

Уязвимость детей чаще связана с особенным периодом их развития и становления как личности – пубертатом, когда происходит формирование их самосознания. В этот период ребенок особенно восприимчив к различным внешним и внутренним факторам, воздействующих на него, особенно к социально-психологическим трудностям, которые могут усиливать его эмоциональную лабильность и способствовать развитию депрессии. Следует отметить, что манифестация депрессивных состояний у подростков часто усугубляется гормональными изменениями, возникающими в рамках полового развития [4].

По данным специалистов, примерно один из восьми подростков сталкивается с проявлениями депрессии, которая может затягиваться на длительный период. Эта хроническая или часто повторяющаяся депрессия значительно ухудшает качество жизни подростка, нередко ведущая к саморазрушительным формам поведения. В их числе – рискованные поступки, такие как нанесение себе травм, эксперименты с запрещенными веществами или злоупотребление психоактивными препаратами, а в самых тяжелых случаях – суицидальные мысли и попытки [3].

Эти факты подчеркивают важность своевременного обнаружения и комплексного подхода к профилактике и лечению депрессивных состоя-

ний у детей и подростков, что является актуальной задачей современных психологов, педагогов и семей [3].

Суицидальное поведение несовершеннолетних может быть связано с популярностью социальных сетей и интернета в целом. В городе, в отличие от деревни, у подростков больше свободного времени, которое большинство предпочитает проводить в соцсетях, где они общаются, обмениваются мыслями, состоят в различных сообществах и группах. Неизвестные люди, находящиеся в соцсетях, а также курирующие так называемые «группы смерти» могут оказывать негативное влияние на подростков, убеждая их в том, что суицид является единственным способом решения всех проблем, которые могли бы возникнуть у подростка [4].

В заключение, можно отметить, что городской образ жизни оказывает значительное и многогранное влияние на психологическое состояние населения и уровень риска возникновения суицидальных действий. Высокий уровень стрессовых факторов, присущих городским условиям, таких как ускоренный ритм жизни, постоянное ощущение нехватки времени, социальное давление, конкуренция, а также недостаток социальной поддержки и чувства сопричастности, существенно повышают вероятность развития психоэмоциональных расстройств, особенно депрессии и тревожных состояний. Эти расстройства, в свою очередь, могут стать предвестниками опасных поступков, связанных с суицидом.

Кроме того, современные условия городской среды зачастую сопровождаются повышенной степенью информационной перегрузки, ухудшением экологической ситуации и недостаточной доступностью качественной психологической поддержки, что усиливает риск развития суицидальных настроений у уязвимых групп населения, таких как подростки, молодые люди.

При этом важно учитывать, что причины суицидальных действий многообразны и зачастую требуют комплексного подхода к профилактике. Эффективные меры должны включать развитие системы психологической поддержки и консультирования, просветительскую деятельность, направленную на устранение стигмы в отношении психоэмоциональных проблем, а также создание условий для повышения качества жизни в городе – улучшение инфраструктуры, развитие социальных программ, мероприятий по укреплению социального капитала и формирования сообществ.

Таким образом, только интегрированные меры, направленные на снижение стрессовых факторов, формирование устойчивых coping-стратегий у граждан и создание дружественной и поддерживающей городской среды, смогут существенно снизить уровень суицидальности, помочь людям справляться с эмоциональными трудностями и сохранить их психическое здоровье. Это важно не только для отдельных индиви-

дов, но и для общего благополучия общества и устойчивого развития урбанизированных территорий.

Библиографические ссылки

1. Сахаровские чтения 2021 года: экологические проблемы XXI века: материалы 21-й международной научной конференции, Минск, 20–21 мая 2021 г. / Междунар. гос. экол. ин-т им. А. Д. Сахарова Бел. гос. ун-та; редкол.: А. Н. Батян [и др.]; под ред. д-ра ф.-м. н., проф. С. А. Маскевича, к. т. н., доцента М. Г. Герменчук. Минск: ИВЦ Минфина, 2021.

2. Влияние культурного пространства города на индивида. URL: <https://thewallmagazine.ru/influence-of-the-city/> (дата обращения: 24.10.2025).

3. Как города доводят человека до депрессии и что поможет это исправить. URL: https://www.vedomosti.ru/gorod/ourcity/columns/kak-goroda-dovodyat-cheloveka-do-depressii-i-chto-pomozhet-eto-ispravit?from=copy_text (дата обращения: 24.10.2025).

4. Основные факторы, влияющие на проблемы предупреждения суицидов среди несовершеннолетних. URL: <file:///C:/Users/Acer/Downloads/osnovnye-factory-vliyayuschie-na-problemy-preduprezhdeniya-suitsidov-sredi-nesovershennoletnih-1.pdf> (дата обращения: 15.10.2025).

5. Суицидальное поведение несовершеннолетних как социально-психологическая проблема. URL: <file:///C:/Users/Acer/Downloads/osnovnye-factory-vliyayuschie-na-problemy-preduprezhdeniya-suitsidov-sredi-nesovershennoletnih-1.pdf> (дата обращения: 08.10.2025).