

Самоубийство – проблема, которую недооценивают.

Что такое суицид?

Это умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).



Мотивы суицидов:

1. Лично-семейные конфликты, развод, болезнь, смерть близких, одиночество, неудачная любовь, оскорбления со стороны окружающих, половая несостоятельность.

2. Состояние здоровья, в том числе психические заболевания, соматические заболевания, уродства.

3. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента, в том числе опасение уголовной ответственности, боязнь иного наказания или позора.

4. Материально-бытовые трудности.

5. Конфликты, связанные с работой или учебой.

Как выявить человека, настроенного на самоубийство?

Словесные признаки:

1. Открытые и прямые высказывания о принятом решении покончить с собой.

2. Косвенные намеки на совершение самоубийства (например, «Больше я не буду никому мешать», «Скоро от меня отдохнете» и т. п.).

3. Нездоровый интерес к вопросам смерти, увлечение книгами и фильмами о самоубийцах, «загробной» жизни и т.д.

4. Высказывание своих мыслей по поводу самоубийства в подчеркнuto легкой и шуточной форме (например, «...смерть - всего лишь одна из сторон жизни»).

Поведенческие признаки:

1. Налаживание отношений с непримиримыми врагами.

2. Отсутствие желания ухаживать за собой, запущенный и неряшливый внешний вид.

3. Потеря интереса к привычным увлечениям, хобби.

4. Отстранение от друзей и семьи, безразличие к окружающему миру.

5. Частое уединение, проявление замкнутости и угрюмости.

Что можно сделать для того, чтобы помочь?

1. Допустите возможность, что человек действительно настроен на саморазрушение. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на суицид. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

2. Заботьтесь друг о друге. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами.

3. Будьте внимательным слушателем. Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Иногда, если вы



просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и

заботливого отношения.

4. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других, тебе бы следовало благодарить судьбу».

Победим вирус смерти вместе!

5. Задавайте вопросы. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор вы считаете свою жизнь столь безнадежной?», «Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите.

6. Не предлагайте неоправданных утешений. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя» и другим. Эти выводы лишь минимизируют, унижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

7. Вселяйте надежду. Основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что проблемы преходящие, а самоубийство непоправимо.

8. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида.

9. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите

кого-нибудь побыть пока не разрешится кризис или не прибудет помощь.

10. Обратитесь за помощью к специалистам. Для людей, имеющих суицидальные мысли, помощь может оказать психотерапевт. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрываются, рассказывают о своих страданиях и тревогах. Если депрессивный человек не склонен к сотрудничеству со специалистами, то еще одним методом лечения является семейная терапия.

11. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.



Помните, что всегда есть люди, которые придут на помощь в трудную минуту.

**Мир не без добрых людей
Поверьте в свой успех - и у вас обязательно все получится!**

Подготовили: психолог ООЗ ГУ «ГЗЦГЭ»
Шаманкова Н.Г., врач-валеолог ООЗ ГУ «ГЗЦГЭ»
Копач И.В.
Тираж 500 экз.



Профилактика
суицидального поведения
среди детей и подростков