

Кто подвержен суициду?

Более всего восприимчивы к суициду следующие группы:

- Предыдущая (незаконченная) попытка суицида (парасуицид). По данным некоторых источников процент достигает 30%.
- Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.
- Тенденции к самоповреждению (аутоагрессия).
- Суициды в семье.
- Алкоголизм.
- Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов.
- Аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии (психопатологические синдромы).
- Хронические или смертельные болезни.
- Тяжелые утраты, например смерть супруга (родителя), особенно в течение первого года после потери.
- Семейные проблемы: уход из семьи или развод.

Специалисты, сталкивающиеся с этими группами населения, друзья и их семьи должны остерегаться упрощенного подхода или чрезмерно быстрых заключений. Необходимо подчеркнуть, что **не существует какой-либо одной причины самоубийства**. Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов. Не может быть никаких сомнений в том, что **крик о помощи нуждается в ответной реакции** помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

МИФЫ О СУИЦИДЕ:

МИФ 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляют его на деле. На самом деле четыре из пяти жертв суицида не раз подадут сигнал о своих намерениях. Чаще всего их просто не слышат.

МИФ 2. Самоубийство происходит внезапно, без предупреждения. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу между жизнью и смертью.

МИФ 3. Суициденты (люди, совершившие попытку суицида) постоянно думают о смерти. Такие люди находятся в состоянии смущения. Они хотели бы жить, но не знают как. Позывы к смерти кратковременны, вот тут и нужна помощь.

МИФ 4. Улучшение, последовавшее за суицидальным кризисом, означает, что угроза самоубийства миновала. На самом деле, человек имеет наибольшую возможность покончить с жизнью, если предыдущая попытка совершить суицид оказалась неудачной. Из всех признаков этот является самым зловещим.

МИФ 5. Суицид – наследственная болезнь. Никаких подтверждений положения о наследственности природы суицида нет.

МИФ 6. Суицид совершают в основном люди, психически ненормальные. Большинство из лишивших себя жизни – это практически здоровые люди, попавшие в острые психотравмирующие ситуации.

МИФ 7. Суицидальные намерения неотвратимы, если человек решил покончить с собой, никто и ничто его не остановит; люди, совершающие суицид, не хотят принимать помощь окружающих. На самом деле, разговоры, угрозы самоубийства, попытки его осуществления являются своего рода способом обратить на себя внимание окружающих.

Предупреждающие признаки (сигналы) суицида:



1. Угроза совершить суицид. Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают понять, что собираются уйти из жизни. "Я собираюсь покончить с собой", "В понедельник меня уже не будет в живых"
2. Словесные предупреждения (фразы типа: - "Я решил покончить с собой", - "Лучше умереть!", - "Ненавижу свою жизнь!")
3. Резкие изменения в поведении детей, направленные действия суицидального характера можно определить по следующим параметрам:
 - а) Питание.
 - б) Сон.
 - в) **Школа.** Учащиеся, которые раньше учились на "хорошо" и "отлично", начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех, кто и раньше ходил в "отстающих", теперь могут исключить из школы.
 - г) Внешний вид.
 - д) Активность.
 - е) Стремление к уединению.
 - ж) Раздача ценных вещей.
 - з) Приведение дел в порядок.
 - и) Агрессия, бунт и неповиновение.
 - к) Саморазрушающее и рискованное поведение.
 - л) Потеря самоуважения.

Когда Вам кажется, что кто-то принял решение лишить себя жизни.

Большинство самоубийц посылают некие предупреждающие знаки о своем намерении лишить себя жизни. Наиболее эффективный способ отвлечь человека от самоубийства – это распознать подобные знаки, воспринять их всерьез, и знать, как на них реагировать.

Важно воспринять всерьез

Быть в состоянии выслушать

- Возьмите на себя инициативу расспросить, что именно его беспокоит и имейте настойчивость пересилить его нежелание говорить об этом.

- Не стесняйтесь спросить его, не подумывает ли он о самоубийстве,.

- Не пытайтесь отговорить своего близкого от самоубийства. Лучше дайте ему понять, что Вы заботитесь о нем, чтобы он почувствовал, что не одинок, что суицидальное настроение временно, что депрессию можно вылечить, и что проблемы можно решить.

Искать профессиональной помощи

- Активно вовлекайте Вашего близкого в процесс поиска немедленной профессиональной помощи.

При остром кризисе

- Вызовите ему Скорую помощь, или дойдите с ним до лечебного заведения, где есть необходимые ему специалисты – психологи или психиатры.

- Не оставляйте его одного до момента, пока ему не будет оказана помощь.

- В случае, когда психиатрические заведения не доступны, отведите его в любую ближайшую клинику или больницу.

- Если и это невозможно, звоните по телефонам экстренной помощи в регионе.

По данным ВОЗ около 20% самоубийств в мире приходится на подростковый и юношеский возраст.

За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза.

Среди причин смерти детей и подростков суицид занимает второе место.

Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить попытку самоубийства.

92% случаев суицида в среде подростков спровоцированы школой и семьей



Куда Вы можете обратиться за помощью?

Суицид – это крик о помощи!

или

Как помочь сделать правильный выбор?

Памятка для учителей и классных руководителей

Самоубийство – мольба о помощи, которую никто не услышал. **Равиль Алеев**

Только пуговицы не боятся лезть в петлю.

Яна Джангирова

