

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ПРИЧИНЫ, ПРОФИЛАКТИКА



В последнее время большое внимание уделяется профилактике суицида. Важность данной проблемы для общества и отдельного человека, так или иначе столкнувшегося с этой бедой, сложно переоценить.

Самоубийство исключительно человеческий акт. Человек, решившийся на подобный шаг, испытывает глубокое горе, сильную душевную боль, часто чувство невозможности справиться со своими проблемами.

Несмотря на довольно большое количество информации по данному вопросу, в обществе существует множество мифов и предрассудков, например:

Миф: «Те, кто говорят о самоубийстве, редко совершают его».

Факт: 90% умерших вследствие самоубийства перед совершением суицида приводят важные словесные доказательства своих намерений; 40% — обращаются к специалистам. Т.е. почти каждому суициду предшествует предупреждение или другие сигналы о готовности к поступку. Когда кто-то говорит о совершении самоубийства, речь скорее всего идет о предупреждении, — или же это «крик о помощи».

Миф: «Если человек говорит о самоубийстве, он пытается привлечь к себе внимание».

Факт: Человек, говорящий о суициде, испытывает психическую боль и хочет поставить в известность о ней значимых для него людей.

Миф: «Покушающиеся на самоубийство желают умереть».

Факт: Подавляющее большинство хотят не смерти, а избавления от психической боли.

Миф: «Ничего бы не могло остановить того, кто уже принял решение покончить с собой».

Факт: Большинство людей, обдумывающих возможность самоубийства, хотят, чтобы их страдания закончились, и стремятся найти альтернативу или пути облегчения боли.

Миф: «Риск самоубийства исчезает, когда кризисная ситуация проходит».

Факт: Под внешним спокойствием может скрываться твердо принятое решение, а

некоторый подъем сил после минования острого кризиса лишь помогает выполнить задуманное.

Миф: «Разговоры о самоубийстве могут способствовать его совершению».

Факт: Обсуждение суицидальных настроений собеседника в действительности демонстрирует ему, что кто-то готов понять и разделить его боль. Разговор может стать – и часто становится – первым шагом в предупреждении суицидов.

Миф: «С депрессией можно справиться усилием воли».

Факт: Призывы типа «возьмите себя в руки!», «будь мужчиной!» и т.п. лишь снижают самооценку, поскольку сознательно контролировать депрессию не удается.

Миф: «Дети суицидов не совершают: им рано».

Факт: В больницы то и дело попадают дети самых разных возрастов, сознательно совершившие попытки самоубийства.

Завершённый суицид невозможно исправить, однако можно предотвратить, главное нужно быть внимательным к окружающим. Существуют ориентировочные «ключи», знаки, которые указывают на возможность суицидальной активности.

Знаки суицидального риска

Прямые угрозы «Я собираюсь покончить с собой», «В следующий понедельник меня уже не будет в живых» или

Косвенные угрозы «Без меня жизнь хуже не будет» или «Иногда хочется со всем этим покончить раз и навсегда»

- неожиданные смены настроения
- недавняя тяжелая утрата
- раздача любимых вещей
- наведение порядка в делах, раздача долгов
- утрата самоуважения
- самоизоляция

При возникновении даже малейшего подозрения на возможность суицида, либо наличие тяжелых личностных проблем, не оставляйте человека наедине с самим собой. Самое лучшее это обратиться за помощью к специалисту – психологу, психотерапевту, психиатру-наркологу, где окажут своевременно квалифицированную помощь.