

## 10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств

### Профилактика суицидов



Проблема самоубийства во многом является закрытой в нашей культуре. Часть информации мы получаем через прессу, часть на примерах личного опыта рядом живущих людей, но в целом, говорить о смерти достаточно сложно.

Безусловно, самоубийство – далеко не самая приятная тема для беседы. Однако жизнь показывает, насколько важно обсуждать ее как с профессионалами (врачами, психологами, психотерапевтами, учителями), так и просто с людьми.

По статистике в 70% случаев люди, находящиеся в кризисной ситуации, ищут поддержку и помощь в кругу семьи и/или друзей-сверстников, в 20% - у педагогов, и

только в 10% случаев обращаются к специалистам (врачам соматического профиля, психологам, психиатрам). Во многом от внимательного отношения и своевременного реагирования окружающих (родителей, педагогов, сверстников, медицинских работников) зависит: реализует или остановит свой суицидальный план человек.

### Предрассудки и факты о суициде

**Предрассудок 1:** Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его предотвращения.

**Факт:** Большинство людей подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах из-за событий, подталкивающих к самоубийству. Эти сигналы (или призывы о помощи) могут подаваться человеком в форме прямых высказываний, физических (телесных) признаков, эмоциональных реакций или поведенческих проявлений. Они сообщают о возможности выбора самоубийства как средства избавления от боли, снижения напряжения, сохранения контроля или преодоления утраты.

**Предрассудок 2:** Говоря о самоубийстве можно подать идею о совершении этого действия. Безопаснее полностью избегать этой темы.

**Факт:** Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Напротив, она снижает его. Лучший способ выявления суицидальных намерений - прямой вопрос о них.

**Предрассудок 3:** Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит.

**Факт:** Люди, сводящие счеты с жизнью, обычно перед этим прямо или косвенно дают знать кому-нибудь о своих намерениях. Четверо из пяти людей, намеревающихся покончить с собой, перед смертью в той или иной форме говорят об этом желании с другим человеком. Отказ от серьезного отношения и участия в этих разговорах способствует наступлению смерти от самоубийства.

**Предрассудок 4:** Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания.



**Факт:** Суицидальные формы поведения или "демонстративные" действия некоторых людей представляют собой призыв или просьбу о помощи, посылаемую другим людям. Если никто не откликнется, то очень легко происходит переход от отчаянного крика о помощи к выводу, что никто уже никогда не поможет – и, соответственно, от отсутствия серьезных намерений умереть, к отчетливому стремлению покончить собой.

**Предрассудок 5:** Те, кто кончают с собой – психически больны и им ничем нельзя помочь.

**Факт:** Действительно, наличие психического заболевания является фактором высокого риска самоубийства. Однако многие, очень многие совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим заболеванием. Для них это всего лишь временная ситуация, из которой они не видят другого выхода.

**Предрассудок 6:** Если человек однажды предпримет суицидальную попытку, то он больше ее уже не повторит. Сама совершенная попытка предотвращает возможность дальнейших суицидальных действий.

**Факт:** Хотя большинство лиц, совершивших суицидальную попытку, обычно не переходят к самоубийству, однако многие из них повторяют эти попытки. Частота самоубийств у лиц, ранее совершавших суицидальные попытки, в 10 раз выше, чем среди населения.

**Предрассудок 7:** Злоупотребление алкоголем и наркотиками не имеет отношения к самоубийствам и даже наоборот: алкоголь и наркотики помогают забыть о проблемах.

**Факт:** Зависимость от алкоголя и наркотиков является фактором риска суицидального поведения. Пьянство и наркотики, особенно, в состоянии отмены, могут существенно способствовать сведению счетов с жизнью.

## Мотивы суицидального поведения

- обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви близких, неразделенное чувство и ревность;
- переживания по поводу смерти, развода или ухода из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- страх позора, насмешек или унижения;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ.

Чаще всего молодежь в состоянии стресса или суицидального риска, а также после совершенной попытки испытывают главную проблему – проблему общения, т.е. неспособность или невозможность обсудить с кем-то возникшие проблемы. Поэтому диалог с человеком в это время является бесценным.

## ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЫ

| Поведенческие   | Словесные  | Эмоциональные                        |
|---|--|--------------------------------------|
| Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей | Уверения в беспомощности и зависимости от других | Амбивалентность (двойственность)     |
| Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам  | Прощание   | Беспомощность, безнадежность         |
| Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток   | Разговоры или шутки о желании умереть            | Переживание горя                     |
| Посещение врача без очевидной необходимости   | Сообщение о конкретном плане суицида             | Признаки депрессии                   |
| Расставание с дорогими вещами или деньгами  | Двойственная оценка значимых событий             | Вина или ощущение неудачи, поражения |

|  |                                   |                                    |
|--|-----------------------------------|------------------------------------|
| Приобретение средств совершения суицида                            | Медленная, маловыразительная речь | Чрезмерные опасения или страхи     |
| Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу | Высказывания самообвинения        | Чувство собственной малозначимости |
| Пренебрежение внешним видом  |                                   | Рассеянность или растерянность     |

### КАК СЕБЯ ВЕСТИ?

1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним
2. В вашу задачу входит вступить с человеком в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.
4. Имейте дело с человеком, а не «Проблемой». Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт это может оттолкнуть его
5. Сосредоточьте свое внимание. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.
6. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.
7. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш собеседник хочет рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.
8. Дайте возможность человеку найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.
9. Во многих случаях сиюминутного решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать.
10. Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!

### *Куда обратиться за помощью?*

#### Список телефонов экстренной психологической помощи «Телефон доверия» по регионам РБ

##### **1. Брестская область**

- Брест 170 (круглосуточно и бесплатно для жителей г.Бреста и Брестской области)
- Пинск 80165 311038 (круглосуточно).
- Барановичи 80163 412831 (с 10.00 до 17.00)

##### **2. Витебская область**

- Новополоцк 80214 371375 (8.00-17.00)
- Полоцк 80214 432220 (8.00-20.00)
- Орша 80216 210019 (8.00-20.00)
- Витебск 80212 61-60-60 (круглосуточно)

##### **3. Гомельская область**

- Гомель 80232 359191 (круглосуточно)

##### **4. Гродненская область**

- Гродно 170 (круглосуточно и бесплатно для взрослых и детей г. Гродно и Гродненской области).
- skype: Help170
- e-mail: Help170@mail.ru
- Группа в VK: Телефон доверия 170
- звонки с мобильного телефона: 8 (0152) 75-23-90

- психологи и психотерапевты всех поликлиник области

#### **5. г. Минск**

- для взрослых 8017 2904444 (круглосуточно)

- для детей и подростков 80172460303 (круглосуточно)

#### **6. Минская область**

- Борисов 0177 734463 (15.00-17.00)

- Вилейка 0171 51498 (8.00-16.00)

- Молодечно 01713 54644 (20.00-8.00)

- Молодечно 01713 47191 (20.00-8.00)

- Слуцк 0175 53110 (9.00-17.00)

- Солигорск 0170 30298 (13.30-15.30)

- Жодино 01775 34846 (пн., ср., пт. 16.00-20.00; вт., чт. 8.00-12.00)

#### **7. Могилевская область**

- г. Могилев 80222 47 31 61 (круглосуточно)

Подготовила по материалам  
ГУ «Республиканский научно- практический центр  
психического здоровья»  
заведующая отделом общественного здоровья  
Лидского зонального ЦГЭ Ольга Ясюкайт  
07.09.2016