

Профилактика суицидов

Профилактика суицида и предотвращение попыток и мыслей о самоубийстве всегда являлась одной из серьезных задач в любом обществе. Суицид – это умышленное самоповреждение со смертельным исходом.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Согласно данным ВОЗ, самоубийство является 13-й по счету причиной смерти во всем мире, а в возрастном диапазоне от 15 до 44 лет его значимость поднимается до четвертого места. В Республике Беларусь самоубийства являются ведущей причиной смертности в трудоспособном возрасте от внешних причин (1286 тыс.чел. – смертность от суицидов; 1140 – смертность от отравлений алкоголем; 739 – смертность от несчастных случаев, связанных с транспортными средствами).

I. Группы людей суицидального риска:

1. молодежь при нарушении межличностных отношений;
2. «одиночки», злоупотребляющие алкоголем или наркотиками;
3. лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
4. люди, страдающие от болезней;
5. подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.

II. Основные мотивы суицидального поведения:

1. переживание обиды, одиночества, невозможность быть понятым;
2. реальная или кажущаяся утрата родительской любви, неразделенная любовь, ревность;
3. переживания, связанные со смертью родителей или их разводом;
4. чувство вины, стыда, обиды, неудовлетворенности собой;
5. страх перед позором, насмешками, унижением, наказанием;
6. любовные неудачи, сексуальные эксцессы, половая несамостоятельность, нежелательная беременность;
7. стремление привлечь к себе внимание, вызвать сожаление, сострадание.

III. Признаки суицида:

1. необычное поведение: замкнутость, признаки прощания (раздача долгов, личных вещей, подарков, оформление завещания);
2. потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение нескольких дней;
3. наличие психических расстройств (упадок настроения, чувство вины, взгляд в одну точку);

Какие же меры следует предпринять по предупреждению суицидального кризиса? Это улучшение взаимоотношений в семье и профессиональная помощь.

Установите заботливые взаимоотношения в семье. Будьте внимательны друг к другу, будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожной ситуации, определите источник психического дискомфорта, вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.

Не усложняйте свою жизнь, будьте друг к другу поддержкой и опорой. А если страдания неизбежны попытайтесь придать им смысл.

Большую роль в профилактике суицидального поведения оказывают телефоны доверия, которые функционируют ежедневно и круглосуточно:

1. для детей и подростков: 8 (017) 315-00-00
2. для взрослых: 8 (017) 290-44-44

Помните – чем ближе смерть, тем драгоценнее жизнь!

Валеолог Вороновской ЦРБ
В.Я. Спетелюн