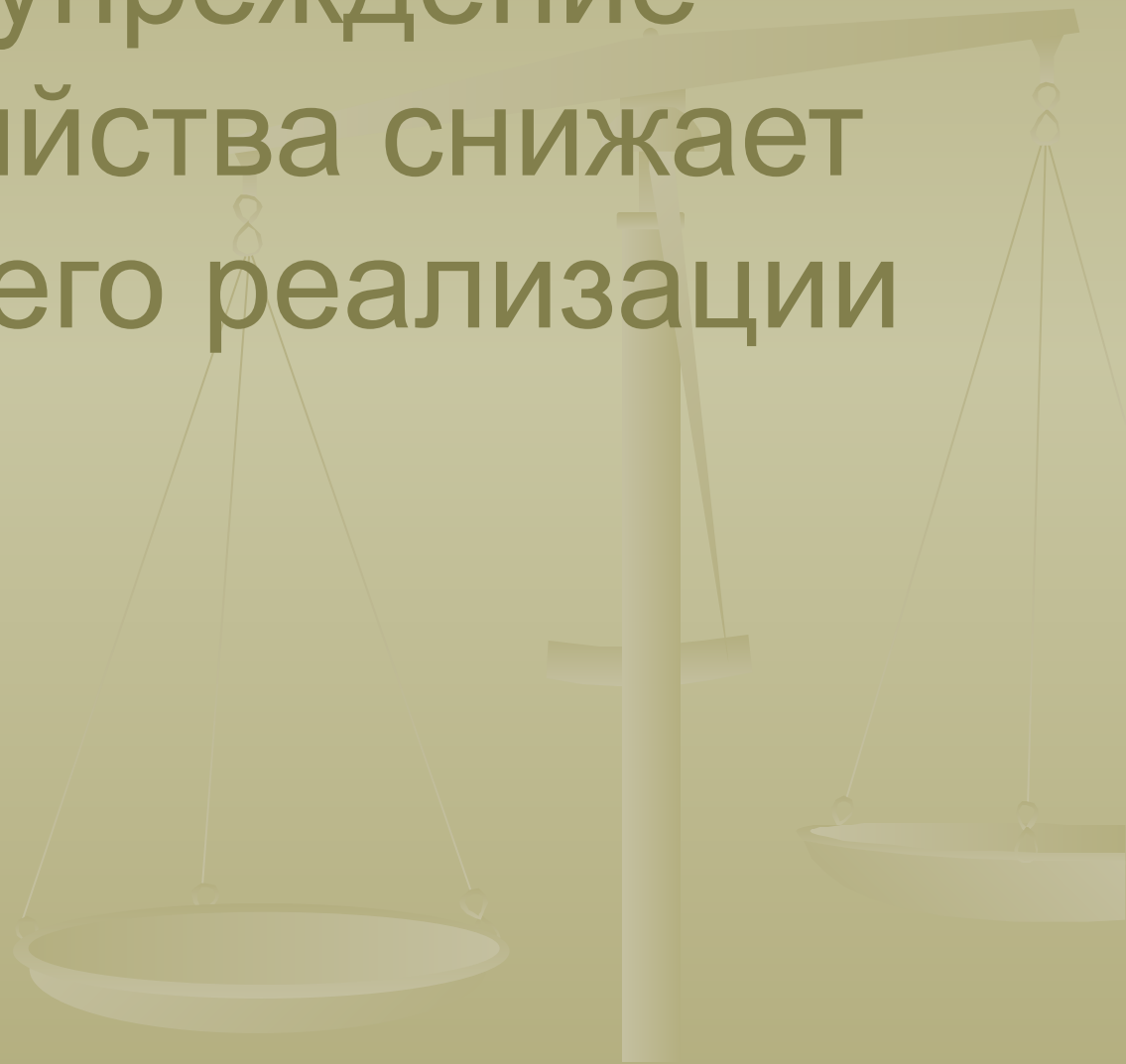


Предупреждение
самоубийства снижает
степень его реализации



Типы суицидального поведения:

- 1 Демонстративное поведение
- 2 Аффективное суицидальное поведение (при аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами)
- 3 Истинное суицидальное поведение (при истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению)

Более всего восприимчивы к суициду следующие группы:

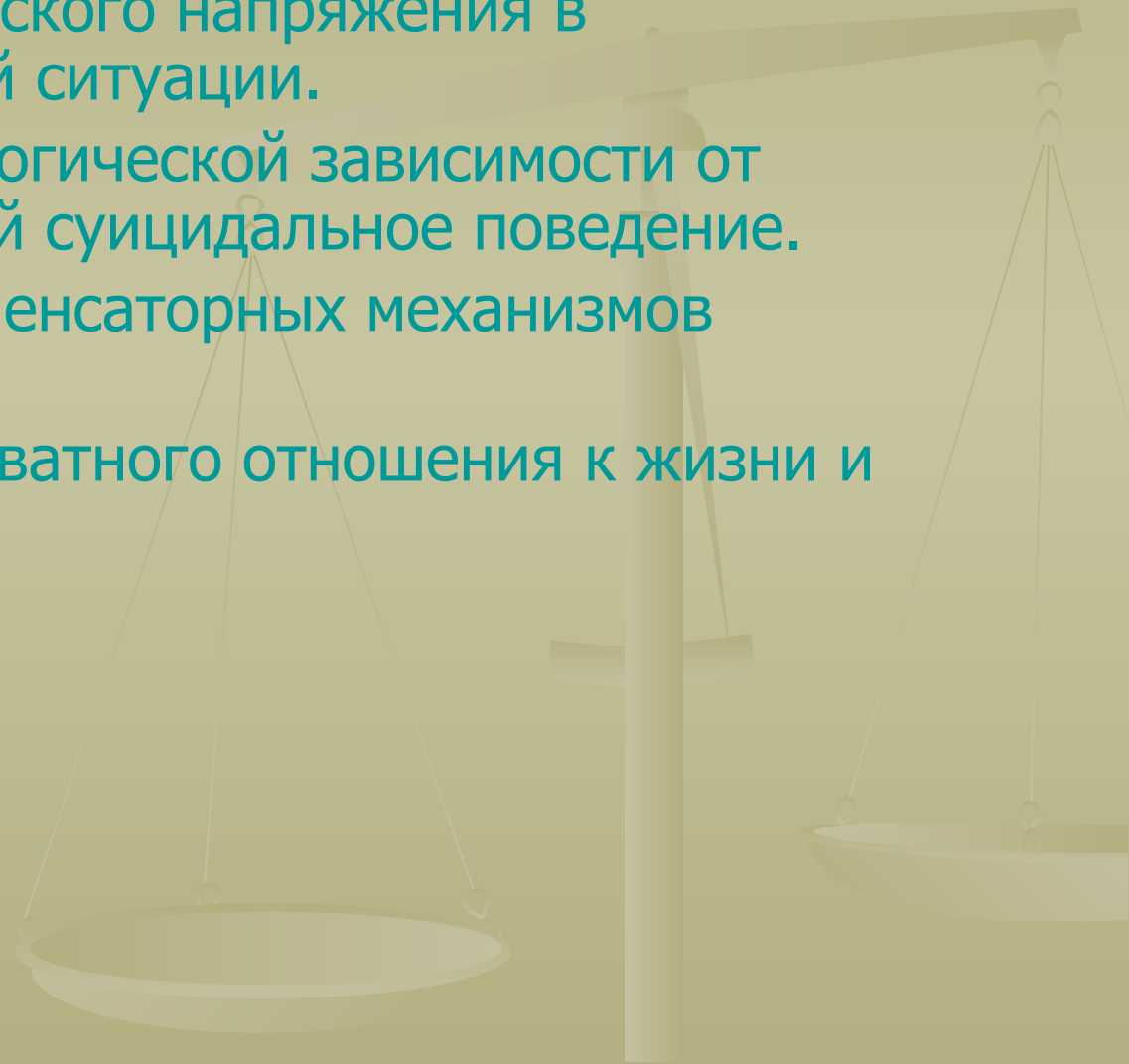
- **Предыдущая (незаконченная) попытка суицида. (парасуицид). По данным некоторых источников процент достигает 30%.**
- **Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.**
- **Тенденции к самоповреждению (аутоагрессия).**
- **Суициды в семье**
- **Алкоголизм. Риск суицидов очень высок у больных употребляющих алкоголь. Это заболевание имеет отношение к 25 - 30% самоубийств; среди молодых людей его вклад может быть еще выше — до 50%. Длительное злоупотребление алкоголем способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые, как известно, часто предшествуют суициду.**
- **Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов, Наркотики и алкоголь представляют собой относительно летальную комбинацию. Они ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию или даже вызывают психозы.**
- **Аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии (психопатологические синдромы).**
- **Хронические или смертельные болезни.**
- **Тяжелые утраты, особенно в течение первого года после потери.**
- **Семейные проблемы: уход из семьи или развод.**

Признаки эмоциональных нарушений

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость)
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы
- погруженность в размышления о смерти
- отсутствие планов на будущее
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей

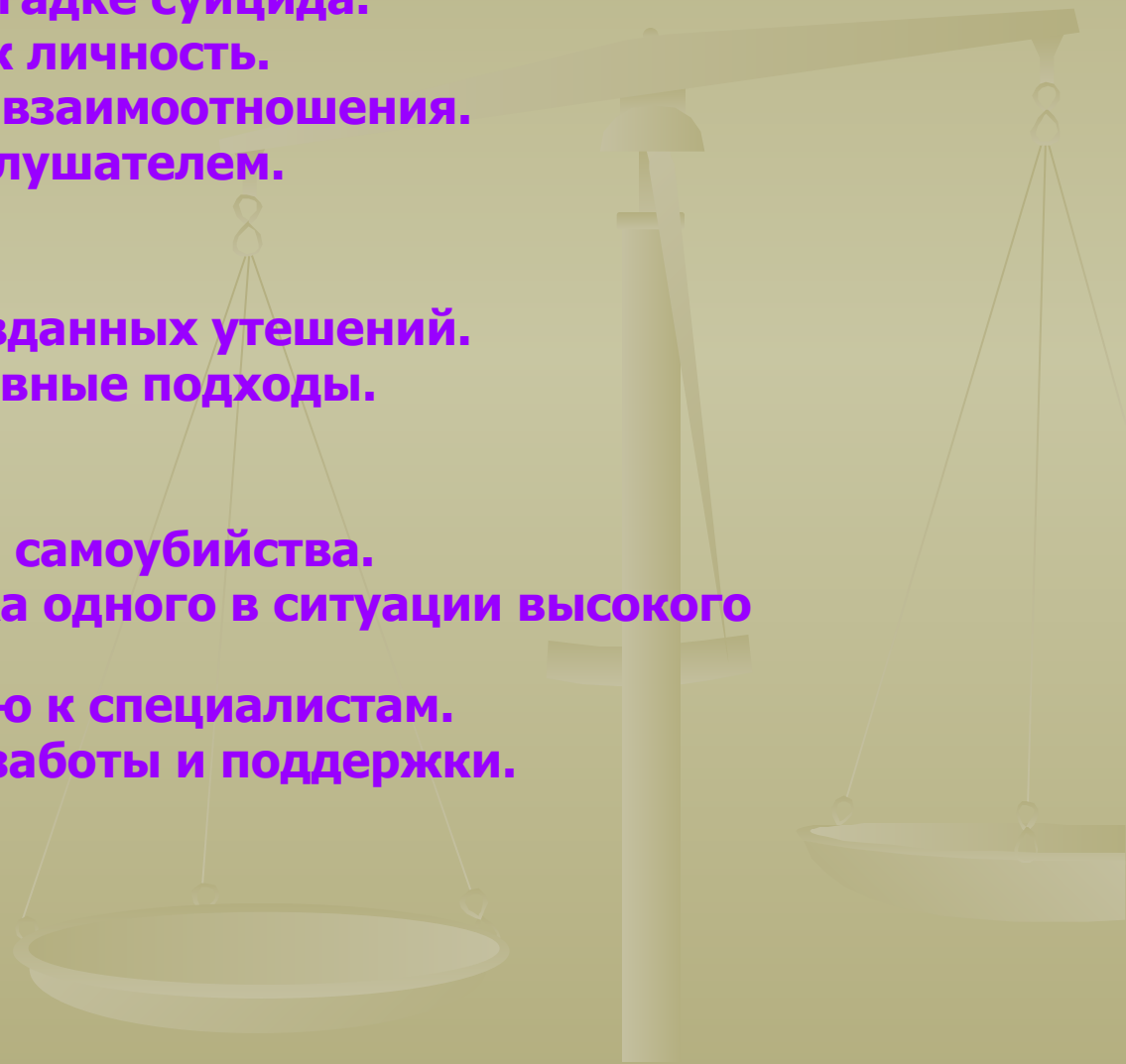
Предотвращение суицидальных попыток

- Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.
- Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.
- Формирование компенсаторных механизмов поведения.
- Формирование адекватного отношения к жизни и смерти.



Что можно сделать для того, чтобы помочь

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида.
2. Примите суицидента как личность.
3. Установите заботливые взаимоотношения.
4. Будьте внимательным слушателем.
5. Не спорьте .
6. Задавайте вопросы.
7. Не предлагайте неоправданных утешений.
8. Предложите конструктивные подходы.
9. Вселяйте надежду.
10. Оцените степень риска самоубийства.
11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
12. Обратитесь за помощью к специалистам.
13. Важность сохранения заботы и поддержки.



- **Миф:** Люди, которые много говорят о самоубийстве, никогда не совершат его
Факт: Почти каждому удачному суициду предшествуют 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:** Разговор с кем-либо о его суицидальных мыслях может подсказать собеседнику идею суицида или даже побудить его совершить его. **Факт:** Разговор о суицидальных настроениях собеседника, в действительности демонстрирует ему, что кто-то готов понять и разделить его боль.
- **Миф:** Самоубийства совершают душевнобольные люди. **Факт:** Большинство суицидентов не страдают психически ми заболеваниями. Они могут испытывать отчаяние, разочарование, депрессию, но все это в пределах нормы аффективных переживаний.
- **Миф:** Суицидальный акт - это своеобразная форма решения личных проблем. **Факт:** Суицидальное поведение, как правило, по сути своей "иррационально"; кризис возникает на фоне серьезных личных проблем, но его возникновение не обязательно связано с их обострением. Потенциальные суициденты почти всегда мотивированны амбивалентными чувствами: они хотят жить и погружены в отчаяние; они не видят путей решения своих проблем, которые представляются им в неструктурированном (хаотическом) многообразии.
- **Миф:** Если кто-то решил покончить жизнь самоубийством, предотвратить его шаг невозможно. **Факт:** Как уже отмечалось выше, мотивация большинства суицидентов амбивалентна. Многие из них стремятся не столько к смерти, сколько к избавлению от страданий (и физических и душевных). Они несчастны, но они хотят, чтобы их спасли
- **Миф:** Если кто-то совершил неудачную попытку самоубийства, последующие маловероятны, т.к. он "получил хороший урок". **Факт:** Около 80% совершивших успешный суицид имели до того неудачные попытки.