

# МЫ - ЗА ЖИЗНЬ

*Когда мы теряем близкого человека из-за болезни или несчастного случая - это огромное горе, но когда человек сам прерывает свой жизненный путь - это неоправимая трагедия.*

**Суицид** - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

**Суицидальное поведение** - это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

## Признаки, предупреждающие о возможности суицида

- Лично-семейные конфликты (развод, болезнь или смерть близких, одиночество, неудачная любовь, оскорбление).
- Состояние здоровья (психические и соматические заболевания, инвалидность).
- Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента (опасения уголовной ответственности, позор, боязнь наказания).
- Конфликт, связанный с работой или учебой.
- Материально-бытовые трудности.

## Признаки суицидального поведения

- Приведение своих дел в порядок - раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок. Делает последние приготовления.
- Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.
- Внешняя удовлетворённость - прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить.
- Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
- Словесные указания или угрозы о возможности суицидальных действий.
- Вспышки гнева у импульсивных людей.

## Что можно сделать для того, чтобы помочь

- Установите заботливые взаимоотношения.
- Не спорьте, будьте внимательным слушателем.
- Задавайте вопросы.
- Вселяйте надежду.
- Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
- Обратитесь за помощью к специалистам.



## Первая помощь при суициде

Если Вы стали свидетелем самоубийства, нужно принять быстрые действия.

1. Необходимо вызвать скорую помощь по телефону 103.
2. Попытаться оказать первую доврачебную помощь.
3. Если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с ним **постоянный!!! контакт**, психологически **не оставляя его одного!!!**