

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

У каждого здорового человека настроение периодически меняется в ту или иную сторону. Иногда его охватывает печаль, апатия, безразличие, переходящие порой в подавленное, угнетённое состояние; появляется тревога, бессонница, слабость, снижается аппетит и т.п. И если такое самочувствие сохраняется неделю-две и более, это значит человек серьёзно заболел болезнью под названием депрессия. Необходимо срочно начать лечение, иначе последствия могут быть самыми непредсказуемыми, вплоть до суицида (самоубийства).

Душевное состояние суицидента

■ В состоянии депрессии самоубийство воспринимается таким человеком как избавление от отчаяния, безнадёжности, мучительной неудовлетворённости собой, постоянной боли, неизлечимого или изолирующего от общества заболевания (рак, СПИД).

■ Страх безрадостной старости, мрачного и безнадёжного будущего.

■ Самоубийство может быть также следствием расстройства мышления при психозе, особенно у больных депрессией и шизофренией. Они слышат «голоса», приказывающие им умереть, либо утверждающие, что они недостойны жить.

■ Под воздействием токсических или наркотических веществ (например, алкоголя) человек может выпрыгнуть из окна, будучи уверенным в своей способности летать или ходить по воздуху.

■ Известны случаи принесения себя в жертву по религиозным, националистическим, политическим мотивам. Некоторые даже рассматривают самоубийство как способ возродиться в другой жизни. Самоубийство может быть актом мести («Вы пожалеете, когда я умру») или отражать стремление воссоединиться с умершим.

В последние годы в силу объективных и субъективных причин, сложных жизненных ситуаций, неразделённой юношеской любви и т.п. нередки случаи самоубийства среди детей и подростков. Есть сведения, что периодически мысли о самоубийстве возникают у каждого пятого-шестого человека.

Факторы риска суицида

- ✗ Предыдущие попытки самоубийства.
- ✗ Психические расстройства – депрессия, алкогольная, наркотическая зависимости, психозы.
- ✗ Род занятий – низкая квалификация, чувство профессиональной непригодности или несостоятельности в личной и социальной жизни.
- ✗ Семейное положение и круг общения – одинокие или только что потерявшие любимого человека, который заботился о них.
- ✗ Пол – мужчины среднего возраста в моменты тяжёлых жизненных кризисов или при тяжёлых заболеваниях чаще совершают законченный суицид, женщины же чаще предпринимают суицидальные попытки.
- ✗ Возраст – риск самоубийства возрастает в период полового созревания и после 50 лет.
- ✗ Семейный анамнез – самоубийства и попытки самоубийства чаще совершаются теми, у кого в семье или среди близких друзей уже были подобные случаи.
- ✗ Состояние здоровья – риск самоубийства повышен после сложных операций, при постоянной боли, при хронических, неизлечимых или приводящих к социальной изоляции заболеваниях.
- ✗ Район проживания, сезонность – количество самоубийств выше в городах, чем в сельской местности, больше весной и летом, чем зимой.

Но даже те, у кого есть несколько факторов риска самоубийства, далеко не всегда совершают самоубийство, и наоборот, самоубийство могут совершить люди, не имеющие к нему, казалось бы, никаких предпосылок.

Бытующие заблуждения по поводу суицидов

Заблуждение первое – считается, что тот, кто много говорит о самоубийстве, обычно его не совершает, а само самоубийство является импульсивным актом.

■ В реальности существует множество признаков возможного самоубийства, и большинство потенциальных самоубийц перед смертью делятся своими намерениями и предпринимают попытки найти утешение и помощь.

Заблуждение второе – риск самоубийства носит кратковременный характер.

■ Это не так, ибо когда проходит кризисная ситуация, то обычно наступающее улучшение может быть обманчивым. Под внешним спокойствием может скрываться твёрдо принятое решение, а некоторый подъём настроения лишь поможет выполнить задуманное.

Заблуждение третье – что склонность к суициду является чертой характера и передаётся по наследству.

■ Несмотря на то, что самоубийства и попытки самоубийства действительно чаще совершаются теми, у кого в семье или среди близких друзей уже были подобные случаи, научных подтверждений наследственной передачи суицида нет.

Как победить депрессию и избежать суицида

Без желания самого пациента выздоровление затруднительно.

Отношение окружающих

☑ Родным, близким, друзьям **относиться серьёзно к заявлениям о самоубийстве. Найти время для глубокого и сочувственного разговора.**

☑ Постараться убедить этого человека в том, что ему есть к кому обратиться. Вызвать его на откровенный разговор.

☑ Меньше поучать, а стараться убедить его в том, что безвыходных ситуаций не бывает, и депрессии излечимы, но необходимо обратиться к врачу.

Отношение самого больного

☑ Не оставаться наедине со своими проблемами.

☑ Заняться любым физическим трудом, он отвлекает и помогает.

☑ Полезно заниматься спортом и дать организму хорошую нагрузку.

☑ Найти людей более несчастных, чем вы, и помочь им.

При всех сложностях жизненных ситуаций выход из них всегда есть, надо только помнить и знать, что со временем проходит даже самая, казалось бы, нестерпимая боль и обида.

«И это пройдёт» - было написано на кольце у библейского царя Соломона.

**БЕЗВЫХОДНЫХ СИТУАЦИЙ
НЕ БЫВАЕТ!**

