

МИФЫ И ПРАВДА О СУИЦИДАХ

Миф 1. Люди, которые много говорят о самоубийстве, никогда не совершат его.

Факт. Почти каждой попытке суицида предшествуют предупреждение или другие сигналы о готовности к поступку.

Миф 2. Самоубийства совершают душевнобольные люди.

Факт. Большинство суицидентов не страдают психическими заболеваниями.

Миф 3. Если кто-то решил покончить жизнь самоубийство, предотвратить его невозможно.

Факт. Потенциальные суициденты почти всегда мотивированы амбивалентными чувствами: они хотят жить, но погружены в отчаяние, потому что не видят путей решения своих проблем.

Миф 4. Если кто-то совершил попытку самоубийства, последующие маловероятны, т.к. он «получил хороший урок».

Факт. Около 80% совершивших суицид имели до этого попытки самоубийства. Наибольшая вероятность повторных суицидальных попыток наблюдается в первые 1-2 месяца.

Миф 5. Существует тип людей склонных к самоубийству.

Факт. Не существует суицидальных типов.

Миф 6. Решение о суициде принимается внезапно, без предварительной подготовки.

Факт. Анализ показал, что суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев.

Миф 7. Не существует признаков, которые бы указывали на то, что человек решился на самоубийство.

Факт. Самоубийству обычно предшествует необычное поведение.

Миф 8. Разговор о самоубийстве может «подтолкнуть» к совершению суицида.

Факт. Разговор о самоубийстве не может быть причиной его совершения. Беседа – часто первый шаг в предупреждении самоубийства.

Признаки суицидального поведения

Поведенческие индикаторы суицидального риска:

- резкое изменение стереотипов поведения, уровня повседневной активности;

- утрата интереса к увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, стремление к уединению, уход из дома;
- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду.
- частое прослушивание печальной и траурной музыки, предпочтение чтения, связанного со смертью и самоубийствами;
- символическое прощание с ближайшим окружением (оформление завещания, урегулирование конфликтов, составление писем к родственникам и друзьям, раздавание личных вещей, составление записки об уходе из жизни);
- снижение успеваемости, пропуски занятий;
- склонность к риску и неоправданным опрометчивым поступкам;
- приобщение к употреблению психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков и др), или усиление их употребления;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие;
- изменение режима сна: недостаток сна или повышенная сонливость.

Эмоциональные индикаторы суицидального риска:

- Депрессивное настроение.
- Усиленное чувство тревоги.
- Безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, отчаяние, переживание горя.

Коммуникативные индикаторы суицидального риска:

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях ("хочу умереть" - прямое сообщение, "скоро все закончится" - косвенное).
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни (косвенные высказывания).
- Предпочтение тем разговора, связанных со смертью и самоубийствами, разговор о собственных похоронах.

Когнитивные индикаторы суицидального риска:

- Негативная оценка своей личности, окружающего мира, настоящего, прошлого и будущего.
- Отсутствие планов на будущее.

Факторы, увеличивающие риск суицида:

- наличие диагностируемого психического заболевания;
- совершение ранее суицидальных попыток;
- условия семейного воспитания (наличие в семейной истории суицидов, психических расстройств у членов семьи; воспитание в неполной семье, а также в

семье с зависимостью одного или нескольких ее членов (алкоголизм, наркомания и др.);

- злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков и других психоактивных веществ;
- разрыв значимых отношений;
- длительные соматические заболевания;
- проблемы с сексуально-ролевой идентичностью;
- совершение уголовно наказуемого поступка;
- затрудненная адаптация;
- неблагоприятный микроклимат в студенческой группе или комнате общежития (зачастую одновременно) и др.

Если вы узнали о суицидальных мыслях или намерениях человека:

1. ***Отнеситесь серьезно к данной информации***, допустите возможность, что человек действительно способен решиться на самоубийство

2. ***Пригласите человека на беседу. Приглашение необходимо сделать обязательно лично, без свидетелей. Разговор должен состояться наедине, в удобное для студента время.***

- Дайте возможность человеку говорить о своих чувствах, демонстрируя понимание и принятие, покажите, что не осуждаете его за эти чувства.

- Даже если вы сильно потрясены ситуацией и находитесь в замешательстве, не отталкивайте человека, если он решил поделиться с вами своими проблемами.

- Не пытайтесь преуменьшить боль, переживаемую другим. Высказывания типа: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывают человеку, что вы его не понимаете.

- Принимайте проблемы человека серьезно, говорите о них открыто и откровенно, оценивайте их значимость с точки зрения этого человека, а не со своей собственной или общепринятой. Не предлагайте упрощенных решений.

- Предлагайте только ту помощь, которую в состоянии оказать.

- Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Конкретный план действий - знак реальной опасности.

- Помогите человеку понять, что чувство безнадежности является временным.

- Дайте знать человеку, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы держать информацию в секрете, если она может повлиять на его безопасность.

3. ***Сообщите человеку, куда и к кому он может обратиться за психологической помощью и поддержкой.***