10 сентября - Всемирный день предотвращения самоубийств



\*\*\*

*Суицид − последствие слабости духа. Только сильный может жить, не смотря ни на что и вопреки всему.*

*Важно научиться принимать себя, ценить себя, независимо от того, что другие говорят о тебе.*

 *Улыбайся − не доставляй беде удовольствия!*

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).

*Большинство исследований показывает, что около 90% всех лиц, совершивших самоубийства, страдали тем или иным психическим расстройством на момент суицидального акта. От 45 до 70% этих пациентов имели диагноз аффективно-депрессивного расстройства, 25% - алкоголизма, остальные – диагнозы шизофрении и невротического расстройства.*

***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.

Статистика самоубийств сложна. Данные об их числе могут быть занижены из-за того, что не всегда удаётся отличить самоубийство от несчастного случая.
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.*

Каждый суицидальный акт сопровождается тяжелейшим воздействием на родных, близких решившегося на сведение счётов с жизнью, а также врачей и других медицинских работников, контактировавших с суицидентом. Поэтому особое внимание принадлежит решению очень сложного вопроса по предотвращению суицида.

***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 *заняться спортом и дать организму хорошую нагрузку*.
* Найти *людей более несчастных, чем вы, и помочь им.*

