

10 ВЕРЕСНЯ — ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ЗАПОБІГАННЯ САМОГУБСТВАМ. РОЗВІНЧУЄМО ПОШИРЕНІ МІФИ ПРО СУЇЦИД



Щороку 10 вересня відзначається Всесвітній день запобігання самогубствам. Ключова мета цієї міжнародної дати – підвищити обізнаність людей про значення самогубств як глобальної моральної проблеми; поліпшити знання про те, як можна запобігти суїциду; зменшити стигматизацію, пов'язану з самогубцями.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожні 40 секунд одна людина вчиняє самогубство. Це близько 800 тисяч осіб на рік, хоча за іншими даними кількість наближається до мільйона. Ще більше людей роблять спроби суїциду (за оцінками ВООЗ, вони стаються приблизно у 20 разів частіше). У 2016 році саме самогубство було

другою причиною смерті серед людей віком 15-29 років.

За офіційними даними, в Україні упродовж 2021 року зареєстровано 5 914 самогубств (87% – чоловіки, 13% – жінки). Проте реальні цифри можуть бути вищими. Останнім часом кількість самогубств щороку знижувалася. Однак серед дітей, навпаки, зростає. При цьому 36% дітей, які помирають внаслідок суїциду, – це дівчата. Цей показник втричі більше, ніж в інших вікових групах. Якщо говорити про людей літнього віку, то серед тих, хто вчиняє суїцид, 75% – чоловіки, 25% – жінки.

Це стосується не тільки молоді: чоловіки віком 75-79 років майже у 2,5 рази частіше накладають на себе руки, ніж юнаки 20-24 років. Ще одна особливість – смертність саме чоловіків. Із 6279 самогубців у 2018 році 5172 були чоловіками. Для порівняння: внаслідок ДТП загинуло 3936 осіб, через отруєння алкоголем – 3089, а було вбито 1638 осіб.



6 фактів про самогубство:

1. Рівень популярності історії про самогубство прямо пропорційний кількості можливих подальших суїцидів.
2. Рівень самогубств буває підвищеним протягом 10 днів після телевізійних повідомлень про випадок суїциду.
3. Сильний вплив має широке висвітлення реальних історій самогубств.
4. Деякі форми документальних повідомлень про самогубства в газетах та на телебаченні пов'язані зі статистично достовірним зростанням рівня самогубств серед молоді.
5. Вебсайти з матеріалами про заповідання собі каліцтв і про самогубців можуть спричиняти групові суїциди.
6. Багаторазове та постійне висвітлення самогубств зазвичай призводить до підвищеної зацікавленості в суїцидах та “моді” на суїцидальну поведінку, особливо серед підлітків та молоді.



Тож можна впевнено сказати, що проблема самогубства стосується усіх людей, незалежно від віку, рівня достатку, освіти чи місця проживання. Тому потрібно розвінчати деякі найпоширеніші міфи.

Міф №1. До суїциду схильні тільки люди з психічними розладами

Це не так. Не всі люди, які вчиняють спроби суїциду, – психічно хворі. Найчастіше це відбувається імпульсивно: у розпал внутрішньої або зовнішньої кризи, коли не вдається впоратися зі стресом і життєвими випробуваннями, такими як фінансові проблеми, розлучення або хвороби.

З суїцидальними нахилами тісно пов'язані переживання конфліктів з коханими, стихійних лих, насильства стосовно себе, відчуття ізоляції або втрати. Також рівень самогубств вищий серед уразливих груп, яких піддають дискримінації: біженці, мігранти, ЛГБТІ-спільнота, колишні ув'язнені. І, безумовно, найсильнішим фактором ризику самогубств є попередня спроба самогубства.

Причин суїциду може бути багато або вона може бути одна, але важливо інше – людина не може дати собі раду, тому самогубство для неї є спробою припинити страждання.

Міф №2. Після хоча б одної невдалої спроби накласти на себе руки людина обов'язково спробує ще раз у майбутньому

Це не так. Ризик самогубства, як правило, виникає у зв'язку з певною життєвою ситуацією і довго не триває. Суїцидальні думки можуть періодично виникати знову, втім, це не означає, що так буде тривати завжди. Той, хто колись подумував про самогубство і навіть намагався його вчинити, може згодом назавжди відкинути ці думки.

Спроба самогубства часто є спробою контролювати глибокі, болючі емоції та думки. Щойно вони зникають, ідея про самогубство перестає бути нав'язливою. Проте навіть якщо людина з часом повертається до неї, то це не скасовує шанс прожити довге, успішне та переважно щасливе життя.



Міф №3. Думки про самогубство не загрожують людям, у яких є робота і сім'я

У 2017 році тисячі користувачів соцмереж підтримали флешмоб #faceofdepression (обличчя депресії), аби довести, що люди з психічними розладами можуть не відрізнятися від інших у натовпі та ніяк не видавати свого стану. Багато хто поділився світлинами (часто з усмішкою на обличчі) у розпал депресії або незадоволю до спроби самогубства. Після знайомства з їхніми історіями починаєш розуміти, що визначити потенційного самогубцю за зовнішніми ознаками практично неможливо. Як і за поведінкою, тому що люди з депресією теж ходять на вечірки, можуть усміхатися або сміятися.

Ми звикли бачити лише зовнішні прояви життя іншої людини. І думаємо, що людина зі здоровою сім'єю, хорошою роботою, красивим будинком взагалі не може скаржитися на життя. Утім, ви ніколи не дізнаєтесь, що ця людина відчуває насправді. Потрібні яскраві приклади? Будь ласка: "Ейнштейн від комедії" актор Робін Вільямс, фронтмен Linkin Park Честер Бенінгтон, Курт Кобейн, Мерилін Монро й безліч інших видатних та успішних людей.

Але ось кілька ознак того, що у людини може бути не все гаразд:

- з'явилися нав'язливі думки про безглуздість існування;
- відчуття втрати контролю над власним життям;
- надто різка самокритика, песимізм з відсутністю надії на краще;
- "затуманення" мозку і труднощі з концентрацією уваги;
- різкі перепади настрою; стурбованість і дратівливість;
- сильний гнів, лють або почуття помсти;

- почуття самотності навіть у колі друзів, відчуття сорому, провини або власної неповноцінності.

Міф №4. Більшість самогубств стаються в період свят

Зустрічали кого-небудь, хто не любить святкувати Новий рік або свій день народження? Або, наприклад, тих, кому не подобається День усіх закоханих? Протягом свят деякі люди особливо гостро відчують відчуженість від навколишнього світу – в них виникає відчуття ізоляції від інших, що посилює тривогу та загострює внутрішні проблеми.

Проте, всупереч поширеній думці, статистика самогубств досягає піку не на свята, а навесні. Точна причина цього невідома, але це підкреслює необхідність відкинути будь-які упередження щодо чудодійної сили сонячного світла для того, хто не здатен радіти йому повною мірою.

Міф №5. Коли людина відновлюється після думок про самогубство, ризик рецидиву знижується



Емоційне самопочуття, особливо у людини з думками про самогубство, – не стала величина. Навіть якщо вдалося вибратися з цього стану і повернутися до нормального життя, не можна сказати, що все минуло.

Щоб накласти на себе руки, потрібно використати велику кількість внутрішньої енергії, а депресивні розлади відомі саме її відсутністю. Тому на ранніх стадіях одужання є небезпека, що у людини з'явиться достатньо сил, щоб здійснити задумане. У багатьох випадках люди піддаються найбільшому ризику, коли вперше виходять з лікарні – це

жорстока іронія пригніченого стану психіки.

Міф №6. Щоб запобігти самогубству близької людини, достатньо поділитися номером спеціалізованої гарячої лінії

Не все так просто. Гарячі лінії можуть бути ефективними – все-таки десятки тисяч людей по всьому світу щорічно звертаються до них по допомогу в боротьбі з думками про самогубство. Але недостатньо дати номер людині, яка перебуває на межі, адже ви не знаєте, чи скористається людина цією пропозицією. Тому дуже важливо допомогти потенційному самогубцю вжити заходів для його порятунку.

Найкраще запитати прямо, як і чим ви можете допомогти. Можливо, варто запропонувати звернутися до знайомого психіатра або відвезти людину в пункт невідкладної допомоги (якщо ситуація критична).

В Україні працюють **локальні гарячі лінії допомоги**, які допомагають людям справлятися з думками про самогубство:

- "Ла Страда-Україна": 0 800 500 335 або 116 123 (з мобільного);
- лінія психологічної допомоги для учасників АТО та членів їхніх сімей: 0 800 505 085.
- Телеграм чат-бот першої психологічної допомоги: FriendFirstAidBot
- Гаряча лінія з питань запобігання самогубствам та профілактики психічного здоров'я "Lifeline Ukraine" 7333 (lifelineukraine.com)
- "Людина в біді" - 0 800 210 160

Міф №7. Самогубці егоїстичні й обирають легкий шлях



Коли людина вмирає внаслідок самогубства, вона залишає після себе величезний біль для близьких. Тому багато хто вважає, що покійний діяв егоїстично, не подумавши про наслідки для інших. Однак це переконання – один з найшкідливіших міфів про самогубство, який заважає соціальній роботі з суїцидом.

Часто ті, хто думають про самогубство або намагаються його скоїти, вважають себе тягарем для близьких. Коли людина мало піклується про власне життя, їй важко уявити, що інші глибоко турбуються про неї.

Суїцидальні думки виникають не через відсутність бажання жити – це засіб покласти край стражданню. Це не так вибір, як вимушена реакція. Мислення такої людини спотворене відчайдушним депресивним сприйняттям світу. Зі свого боку ви можете допомогти, якщо виявите увагу та спробуйте зрозуміти чужі проблеми.

Міф №8. Люди, які хочуть померти, завжди знаходять спосіб

Існує хибна думка, що самогубці знайдуть спосіб вмерти попри все. Це підживлює помилкове уявлення про те, що профілактика самогубства неможлива, що марно простягати руку допомоги тому, хто замислюється про суїцид. Схильні до суїциду люди в багатьох випадках поведуться вкрай амбівалентно, тому до кінця не впевнені в самогубстві. Вони розриваються між бажанням жити та бажанням припинити страждати.

Міф №9. Розмова про самогубство тільки підштовхне людину вчинити його

Самогубство – табуована тема, тому дехто боїться говорити про неї з іншими. Але такі розмови не тільки зменшують стигматизацію, а й дозволяють людям звернутися по допомогу, переосмислити свій емоційний стан і поділитися своєю історією. Нам варто говорити про самогубство, і не лише 10 вересня.

Викриття поширених міфів може дозволити поглянути на самогубство під іншим кутом – з точки зору розуміння і співчуття до людини, яка переживає внутрішню боротьбу. Можливо, вони борються з психічним захворюванням, а може, перебувають під екстремальним тиском і не володіють здоровими навичками виживання або навіть банальною підтримкою близьких.

Як суспільство ми не повинні боятися говорити про самогубство, про психічні захворювання або шукати лікування для людини, яка цього потребує. Викорінення стигми починається з розуміння того, чому стаються самогубства, і з пропаганди обізнаності про психічне здоров'я в наших громадах.

Як почати розмову про самогубство: заходи протидії суїциду

1. **Оберіть слухний час.** Переконайтеся, що можете цілковито приділити увагу бесіді, не відволікаючись на телефон або роботу.
2. **Почніть з висловлення стурбованості,** використовуючи конкретні приклади з власних спостережень. Наприклад: "Останнім часом ти маєш стурбований вигляд і став замкнутим навіть у компанії друзів".
3. **Не бійтеся запитати прямо.** Головне — не заганяйте людину в глухий кут різкими твердженнями та не змушуйте її займати оборонну позицію. Питання "Тобі трапляються думки про те, щоб заподіяти собі шкоду?" або "Ти коли-небудь думав про самогубство?" допоможуть почати розмову і спрямувати її в потрібний бік.
4. **Поцікавтесь, як ви можете допомогти.** Ще ніхто не навчився читати думки, тому найкращий спосіб дізнатися, чим ви можете бути корисні в цей важкий час, – запитати прямо.
5. **Якщо людина визнає, що схильна до суїциду,** то зверніться по допомогу до фахівців. Запропонуйте разом поїхати до лікаря моральної підтримки.
6. **Якщо людина заперечує суїцидальні наміри або каже, що не збирається завдавати собі шкоди,** то просто нагадайте, що ви поруч і підтримаєте її в разі потреби.

