

Поради,

як розпізнати ознаки суїцидальної поведінки в оточуючих,
щоб допомогти попередити трагічні наслідки.

Серед чинників, які можуть підсилювати суїцидальні думки:

- попередня спроба самогубства або випадки самогубства серед родичів та близьких,
- досвід важких життєвих подій, наприклад, фізичного або емоційного насильства,
- раптові стресові події, зокрема припинення стосунків або втрата роботи,
- надмірне вживання наркотичних препаратів або алкоголю,
- відчуття ізоляції або брак соціальної підтримки,
- гнів, образа на інших людей, часто через уявне або реальне погане поводження,
- наявність психічного розладу у людини,
- деякі хвороби, особливо з вираженим больовим синдромом, або інвалідність.

"Переважає більшість людей, які живуть із психічними розладами, не схильні до суїцидальної поведінки, та не всі люди, які скоїли самогубство, мали психічні розлади", – зауважують у МОЗ.

Які ознаки у поведінці людини мають насторожити?

Поведінка людини може сигналізувати про потенційну наявність суїцидальних нахилів. Зокрема, йдеться про:

- появу тривожності, дратівливості, прояви конфліктної поведінки,
- відстороненість, уникнення контактів з друзями та родиною,
- часті перепади настрою,
- поява ризикової поведінки,
- зміни сну, брак енергії,
- відмова від їжі або переїдання,
- негативні репліки про себе,
- репліки про неможливість виходу зі складної ситуації,
- труднощі у подоланні щоденних проблем,
- втрата інтересу до власної зовнішності,

- спроби удавати веселість.

Крім того, іноді людина може не приховувати своїх намірів, ведучи розмови про смерть або самогубство; погрожувати заподіяти собі шкоду або вбити себе і навіть починати розробляти відповідний "план"; готувати або надсилати прощальні повідомлення; завершувати поточні справи, дарувати свої речі і навіть складати заповіт.

Якщо ви стали свідком суїцидальної поведінки у близької або знайомої людини, намагайтеся не засуджувати її і не критикувати. Це може лише нашкодити.

Натомість у МОЗ радять дотримуватися щонайменше такого алгоритму дій:

- спробуйте спонукати людину до розмови,
- запитайте, для чого вона живе і чому хоче померти,
- спробуйте поговорити про небайдужих їй людей, які піклуються про неї і яким вчинення суїциду може завдати болю,
- заохочуйте людину шукати допомоги і просити про неї,
- переконайтеся, що людина із суїцидальними думками не залишається наодинці і їй не загрожує небезпека.

При цьому варто уникати розмов про далеке майбутнє. Натомість слід допомогти зосередитися на тому, як прожити саме цей день, наголошують у відомстві.

Якщо ви помітили пряму загрозу життю та здоров'ю людини, зверніться за номером **103** або на "гарячу лінію" з попередження суїцидів та психологічної підтримки для ветеранів Lifeline Ukraine – **7333**.

Також за номером **0 800 501 701** працює Всеукраїнський телефон довіри.

"Якщо ви вважаєте, що є пряма загроза життю людини, ви можете діяти негайно. Надзвичайні ситуації з психічним здоров'ям слід сприймати так само серйозно, як і з фізичним", – наголошують у МОЗ.