

СУИЦИД: ПРИЧИНЫ И МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Подготовила: студентка лечебного
факультета 4 курса 20 группы
Герасева А.С.

жизнь – самое ценное, что есть у человека

Многие ценности мы можем потерять, обрести и вновь утратить, но жизни можно лишиться лишь однажды, причём окончательно и бесповоротно.

Что же может подтолкнуть человека к мысли расстаться с этим самым ценным даром? Какие мотивы движут им в этот момент?

И что можно предпринять для того, чтобы предотвратить этот страшный поступок?

*Жизнь – это то, что люди
больше всего стремятся
сохранить и меньше всего
берегут. © Лабрюйер*



Суицид – преднамеренная попытка ухода из жизни

Большинство самоубийств совершается в возрастном диапазоне от 15 до 25 лет и в пожилом возрасте – после 70.

По статистике, ежегодная смертность вследствие суицида в мире составляет около 1% всех летальных исходов. Мужчины становятся жертвами суицидальных действий в четыре раза чаще, чем женщины.

90% лиц, умерших вследствие суицида, имели в анамнезе депрессивные состояния.

Величайшая из книг - книга жизни, которую нельзя ни закрыть, ни снова открыть по своему произволу. © Ламартин



Основные группы риска

- Люди с незрелой психикой (чаще дети и подростки) в период личной трагедии, обиды, злости
- Люди, находящиеся в состоянии депрессии
- Люди, употребляющие алкоголь и наркотики
- Люди с серьезные соматические расстройства, особенно в пожилом возрасте
- Люди в период безработицы и экономических спадов
- Люди, получившие психические травмы в детстве или во взрослом возрасте, в т.ч. смерть близких людей.

*Надо любить жизнь
больше, чем смысл жизни.
©Достоевский*



Основные стимулы суицида



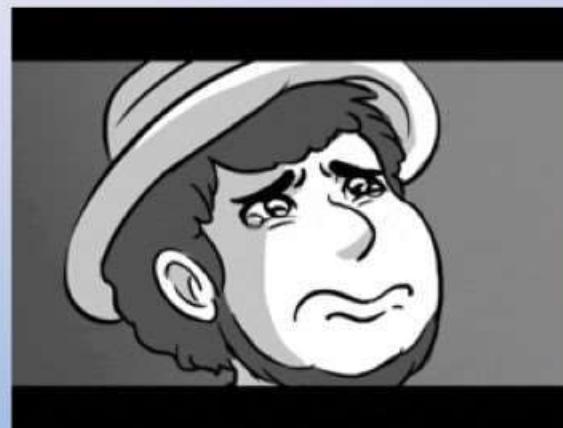
В жизни есть всегда две стороны- светлая и мрачная, на любой из которых мы можем сосредоточить свой взгляд.
© Смайлс

Каковы же основные причины суицида?

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания
- Потеря любви, неразделенное чувство и ревность
- Переживания, связанные со смертью, проблемами в семье и на работе
- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения
- Боязнь позора, насмешек или унижения, страх наказания
- Любовные неудачи, сексуальные проблемы, незапланированная беременность
- Чувство мести, злобы, протesta, угроза или вымогательство
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.

Среди влияний, укорачивающих жизнь, преимущественное место занимают страх, печаль, уныние, тоска, малодушие, зависть, ненависть.

©Гуфеланд



Как распознать признаки суицида?

- Появление разговоров и рассуждений на темы самоубийств, утраты смысла жизни смерти
- Снижение настроения, изменение поведения: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, истощенность физического или психического плана
- Частые сны с сюжетами катастроф, гибелью людей или собственной гибелью
- Письма или разговоры прощального характера
- Повышение интереса к способам и средствам лишения себя жизни
- Наличие суицидальных попыток в прошлом, пример самоубийств в близком окружении
- Эмоциональная несдержанность с частыми приступами плача и самоуничижения, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное

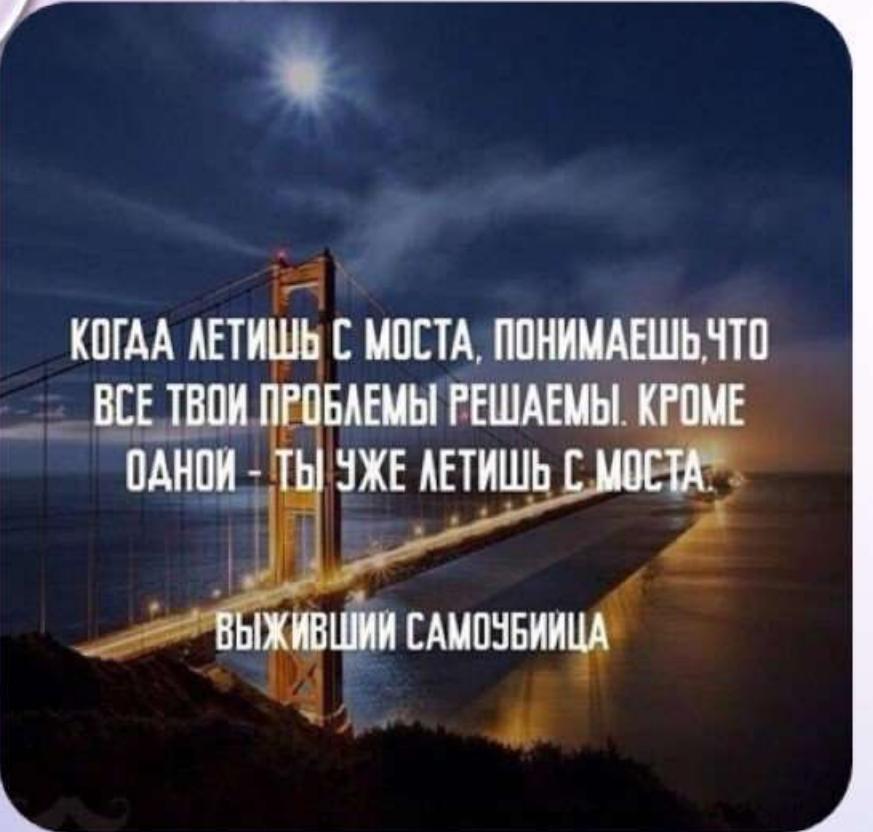
Данные признаки должны сочетаться с тяжестью жизненных обстоятельств: депрессивное состояние, детство, прошедшее в неблагополучной семье, плохие отношения с близкими в данный период, потеря дорогого человека, общественное отвержение, тяжелое заболевание и т.д.

Этапы суицидального поведения

Знание данных этапов позволяет лучше понять и распознать суицидальное поведение у окружающих или даже у себя. Что в свою очередь способствует своевременному обращению за помощью.

Пресуицидальные действия	1. Пассивные суицидальные мысли	Отвлеченные представления (фантазии) о предстоящей смерти.
	2. Суицидальные замыслы	Составление и обдумывание плана суицида (выбор времени, места, способа действия).
	3. Суицидальные намерения	Присоединение к плану суицида точной уверенности, готовности совершить его (волевого компонента).
Суицидальные действия		Осуществление плана суицида выбранным способом в выбранном месте и времени.
Постсуицидальный период		Может проявляться в виде критики своего поведения, попыток его осознать или же в виде желания повторить суицид, попытками манипулировать окружающими.

Нам дана жизнь с непременным условием храбро защищать её до последней минуты. ©Диккенс



Если Вы заподозрили у кого-то наличие суицидальных мыслей, не оставайтесь в стороне. Помните, что в Ваших руках в этот момент находится спасение чьей-то жизни!



Ложные представления о самоубийстве

Бытующее мнение

- Те, кто много говорят о самоубийстве, его не совершают
- Самоубийство - импульсивный акт совершаемый внезапно
- Решившиеся на самоубийство редко колеблются
- Склонность к самоубийству наследуется
- Риск самоубийства носит временный характер, когда кризисная ситуация проходит, сразу наступает улучшение

*Жизнь- прекраснейшая
из выдумок природы.
©Гёте*

Фактическое мнение

Большинство самоубийц сначала делятся своими намерениями.

Всегда существуют признаки повышенного риска самоубийства.

Самоубийству обычно предшествуют попытки найти утешение и помощь.

Предрасположенность к самоубийству не наследуется и не является чертой характера.

Улучшение может быть обманчивым. Под внешним спокойствием может скрываться твердо принятое решение, а некоторый подъем сил иногда лишь помогает выполнить задуманное.

Что же делать, если у человека есть признаки суицидального поведения?

Задайте вопросы, которые помогут завести разговор о суициде и определить степень риска в данной ситуации:

- У тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?
 - Как ты думаешь решить эту проблему?
- Каким образом ты собираешься выйти из данного положения?
(Постарайтесь ненавязчиво разузнать в разговоре, думал ли человек когда-нибудь о самоубийстве. При необходимости спросите прямо – это поможет определить степень риска).

Кубок жизни был бы сладок до приторности, если бы не падало в него несколько горьких слезинок.
© Пифагор



При готовности человека пойти на контакт и обсудить мысли о суициде:

- Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство человека. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами
- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

*Просыпаясь утром, спроси себя:
"Что я должен сделать?".
Вечером, прежде чем заснуть:
"Что сделал я?".
©Пифагор*



При нежелании человека обсуждать мысли о суициде:

- Оцените внутренние резервы человека, если он сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет проще помочь
- Подключите к делу лиц, которым человек сможет довериться больше: друзей, семью, врачей, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить человека обратиться к специалистам (психиатру, психологу). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе решить проблему.

*Пользуйся текущим днём, не упускай мгновение.
©Гораций*



Приемы предотвращения суицидов

Данные приемы могут быть применены любым человеком и не требуют специальной подготовки.

- **ВОСПРИНИМАЙТЕ** человека всерьёз. Относиться снисходительно нельзя
- **ВЫСЛУШИВАЙТЕ**. Не пытайтесь сразу броситься разуверять его или утешать общими словами. Дайте человеку возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте
- **ОБСУЖДАЙТЕ**. Открытое обсуждение планов и проблем снимет тревожность и поможет вам определить этап суициального поведения, на котором находится человек . Постарайтесь узнать, есть ли у человека план суицида, переходите на конкретику, предоставьте возможность открыто говорить и думать о своих замыслах. При этом не давите на собеседника, но и не проявляйте безразличия к его судьбе
- **ПОДЧЕРКИВАЙТЕ** временный характер проблем. Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, если вам доверяют. Спросите, кто еще мог бы помочь в этой ситуации. Если вы не очень компетентны, рекомендуйте обратиться к специалисту (врачу, психологу).

*Поистине нет в жизни ничего лучшего, чем
помощь друга и взаимная радость ©Дамаскин*

Основные ошибки при попытках помочь человеку справиться с суицидальным поведением

Нельзя	Можно
Стыдить и ругать человека за его намерения. Относиться несерьёзно, пытаться высмеять собеседника	Необходимо помочь разобраться в причинах, «подбирать ключ» к загадке суицида
Недооценивать вероятность суицида, даже если человек внешне легко обсуждает свои намерения	Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида
Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию	Выслушать, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации
Оставлять человека одного в ситуации риска	Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п.
Чрезмерно контролировать и ограничивать	Главное - поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями



Помощь должна совершаться не против воли того, кому помогают.
© Гегель

Если вы видите, что ваши действия не помогают и лишь вызывают агрессию и недоверие человека, не пытайтесь навязывать их! Свяжитесь с родственниками, близкими друзьями или врачами.



Действия участкового врача при обнаружении суицидальных наклонностей у пациента

Следует провести психиатрическую оценку, помогающую выявить проблемы, которые привели к таким мыслям пациента. Оценка заключается в следующем:

- Установление контакта с пациентом
- Понимание причин суицидальной мыслей
- Выяснение наличия симптомов психических расстройств, способных привести к самоубийству
- Полноценная оценка психического состояния больного, выявление депрессии, тревожности, панических атак, тяжелой бессонницы, прочих психических расстройств, злоупотребления алкоголя и наркотиков
- Понимание межличностных и семейных взаимосвязей больного, которые могут привести к суицидальной попытке
- Опрос членов семьи и друзей
- Консультация с врачом психиатром по поводу данного конкретного пациента.

*Что же милее всего для человека? Жизнь:
потому что с нею связаны все наши радости,
всё наше счастье, все наши надежды.
©Чернышевский*



Отношение к людям, преодолевшим суицидальные мысли

Хоть суицид и является одним из вариантов психического отклонения в поведении, нужно понять, что не каждый потенциальный самоубийца - психически больной человек. После предотвращения попытки суицида не стоит попрекать его psychiatрическим диагнозом.

Суицид - не повод для осуждения и упреков. Помните, что нерешенные проблемы имеют тенденцию к накоплению и усугублению, а нежелание их принять и выслушать может сыграть драматическую роль.

*Жизнь так широка и многогранна,
что в ней человек почти всегда найдёт
досыта всего, чего требуется найти.*

©Чернышевский



Каждый день следует прослушать хоть одну песенку, посмотреть на хорошую картину и, если возможно, прочитать хоть какое-нибудь мудрое изречение.
©Гёте

Помните, что нормализация образа жизни, своевременное решение проблем, формирование круга интересов и потребностей не только улучшает качество жизни, но и позволяет снизить вероятность возникновения суицидальных мыслей.



Запомните:

Суицид можно предотвратить, всего лишь повнимательнее присмотревшись к поведению и переживаниям человека.

Никогда не стоит пренебрежительно относиться к чужим и своим проблемам, пытаться закрыть на них глаза, ведь именно это равнодушие может повлечь к необратимым последствиям.

При отсутствии возможности помочь человеку нельзя оставлять его наедине со своими проблемами. Не бойтесь показаться смешным, обратившись к родным пациента или врачам. Помните, что лучше ошибиться несколько раз, чем один раз не разглядеть человека, готового расстаться с жизнью.

Право жить есть такой щедрый, такой незаслуженный дар, что он с лихвой окружает все горести жизни, все до единой.
©Гамсон

