

10 сентября – Всемирный день предождения самоубийств

Решение свести счеты с жизнью не приходит внезапно!

В целом в Брестской области по итогам 2017 года отмечается рост случаев добровольного ухода из жизни (264 суицида), в то время как в 2016 году было 228 подобных случаев. В Бресте за прошедший год покончили с собой 27 человек.

А сколько еще было попыток...

Почему люди идут на такой отчаянный шаг? Что их заставляет покинуть этот мир?

Многие во всем винят алкоголь. Но так ли это? А может, всему виной сложившаяся обстановка? Люди теряют работу, а сами «по уши» в кредитах, нужно растить детей, и, не имея средств к существованию, оставшись один на один со своими проблемами, они отчаиваются и уходят от проблем таким способом.

Причины совершения суицида разные...

Какие признаки говорят о том, что у человека плохие мысли? Как уберечь его жизнь?

Попытаемся ответить на наиболее часто задаваемые вопросы.

– **Из-за чего люди идут на самоубийство?** – Самоубийство, или суицид, – осознанное лишение себя жизни. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

– **На суицид идут психически больные?** – Не каждый потенциальный самоубийца – психически больной. Суицид не повод для осуждения. Да, человек выбрал не самый лучший способ решения проблем. Но не его вина, а беда в том, что других способов он найти не сумел.

– **По каким признакам можно понять, что у человека суицидальные мысли?** – Особое внимание нужно обращать на вашего близкого человека, друга, знакомого, если заметите в его внешности, поведении, разговорах следующие особенности: потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней; частые жалобы на соматические недомогания (боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость); необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти; ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие; уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку; нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы; погруженность в размышления о смерти; отсутствие планов на будущее; внезапные приступы гнева, агрессии, зачастую возникающие из-за мелочей.

– **Обязательно ли быть психологом, чтобы помочь человеку избавиться от суицидальных мыслей?** – Предотвращение самоубийства состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, – ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства. Установите заботливые, доброжелательные

взаимоотношения. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и поведением; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

– Как нужно строить разговор с человеком: нужно говорить самому или слушать? – Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем слушать вас. Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

– Как не навредить человеку, чего не стоит говорить?

– Не давите на чувство долга. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение: такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту. Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали.

– Стоит говорить о его проблемах или о позитивных вещах?

– Не предлагайте неоправданных утешений. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», – и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют,

уничужают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

– Уместно ли предлагать какие-то выходы из сложившейся ситуации и вселять надежду? – Выход предлагать можно. Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», – попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Постарайтесь выяснить, что остается позитивно значимым для человека и что может помочь ему справиться с возникшей ситуацией. Вселяйте надежду. Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо», когда все хорошо быть не может. Надежда не может строиться на пустых утешениях. Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то альтернативы. Поскольку суицидальные лица страдают от внутреннего эмоционального дискомфорта, все окружающее кажется им мрачным. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

– Нужно ли человеку предлагать помощь психолога? – Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности.

Если вы заметили в поведении, внешнем виде, при разговоре возможные признаки приближающегося суицида, не пытайтесь решить проблему самостоятельно, не бойтесь обратиться за помощью к психологу, психиатру, психотерапевту. Это станет большим вкладом в помощь данному человеку.