

Автор: Оксана Бажега, психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Ежегодно 10 сентября, начиная с 2003 года, во всем мире отмечается Всемирный день предотвращения самоубийств. Он был учрежден по инициативе Международной ассоциации по предотвращению самоубийств (МАПС) при поддержке ВОЗ и под патронажем ООН.

Согласно данным ВОЗ, самоубийство является 13-й по счёту причиной смерти во всём мире, а в возрастном диапазоне от 15 до 44 лет его значимость поднимается до четвёртого места.

Профилактика суицидального поведения представляет собой одну из важнейших задач общества, осуществление которой возможно только при интеграции усилий множества ведомств в единую превентивную стратегию.

Суицид бывает истинным и демонстративный, но в любом случае попытка к суициду — это призыв к диалогу, это крик о помощи. Когда человек не может достучаться не только до окружающих, но и до близких людей, а самостоятельно он просто не видит выхода из сложившейся ситуации, он решается на отчаянный поступок, чтобы раз и навсегда покончить с давящей на него проблемой, непониманием, отчаянием, разочарованием, страхом. Обычно люди, желающие совершить суицид, дают знать об этом близким, но часто это бывает в завуалированной форме, поэтому никогда не стоит отмахиваться от тех, кто говорит о самоубийстве или желании умереть. Необходимо к этому отнестись серьезно, выслушать и попытаться понять того, кто говорит о желании приблизить свою смерть или нежелании продолжать жить. Чаще всего такие разговоры из-за

безысходности, человек не видит выхода из ситуации или способа решения своей проблемы, или он потерял смысл жизни. Также, стоит обратить внимание, если вдруг меняется поведение человека: он начинает приводить свои дела в порядок, раздавать вещи, писать завещание, прощаться с близкими и друзьями и т.п., и, при этом, говорит о печали, разочаровании, бессмысленности существования. В таких случаях необходимо отнестись серьезно к словам такого человека и убедить его обратиться к психологу, психотерапевту. Итак, демонстративный суицид — человек на самом деле не хочет покончить с жизнью, он надеется и рассчитывает, что его спасут. Таким образом, он пытается привлечь к себе внимание, привлечь внимание к своей проблеме, ищет любви, одним словом он так просит помощи. Обычно совершается в состоянии аффекта. Истинный суицид— человек на самом деле хочет покончить с собой, он не хочет жить, так как его жизнь утратила смысл. Он подавлен, в депрессии, не видит выход, и не понимает - зачем ему жить. Его ничто не радует, он разочарован во всем и всех. У человека возникает ощущение безнадежности. Также такое желание может возникнуть и при потере близкого человека или разочаровании в любви, при чувстве одиночества. Проблемы на работе или со здоровьем, развод, страх наказания или осуждения, длительное психологическое или физическое унижение также могут стать причинами суицида. При истинном суициде человек все продумывает заранее, он готовится к самоубийству: решает, как он покончит с собой, где и когда. И, конечно, рассчитывает, и надеется, что его не спасут, так как жизнь ему в тягость, и он действительно не хочет дальше жить. Часто после неудачной попытки суицида, человек склонен ее повторить. Люди, решившие совершить суицид, пишут предсмертные записки, где объясняют мотивы своего поступка, прощаются, обвиняют, извиняются и т. п. Если с человеком жестоко обращались, и он часто подвергался физическим и психологическим унижениям в детстве, то это увеличивает склонность к суициду. При всех сложностях жизненных ситуаций выход из них всегда есть, надо только помнить и знать, что со временем проходит даже самая, казалось бы, нестерпимая боль и обида.

Не оставайтесь равнодушны к близкому вам человеку: супругу, ребенку, другу. Остановитесь и прислушайтесь к его словам, присмотритесь к его поведению, и прислушайтесь к себе, возможно именно в этот момент с ним что-то происходит и его душа кричит, взывая о помощи и вы, именно тот, кто способен вернуть его к жизни объявляя своим присутствием поддержку, в которой он так нуждается!

В рамках проведения Всемирного дня предотвращения самоубийств будут работать «прямые» телефонные линии. На Ваши вопросы ответят:

9 сентября 2020 года с 10.00 до 12.00 по телефону 9-42-02 врач-психотерапевт психонаркологического диспансера Речицкой ЦРБ Бобров Игорь Евгеньевич;

10 сентября 2020 года с 10.00 до 12.00 по телефону 5-57-72 заведующий психонаркологического диспансера Речицкой ЦРБ Ребенок Петр Викторович;

11 сентября 2020 года с 15:00 до 17:00 по телефону 5-49-48 психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Бажега Оксана Васильевна.