

ЗАПОБІГАННЯ САМОГУБСТВОМ

Тему суїцидів не можна ігнорувати, адже кожен такий випадок — трагедія.

Самогубство залишається однією з основних причин смерті в усьому світі. Саме суїциди щороку забирають більше життів, ніж ВІЛ, малярія чи рак грудей, чи навіть військові дії і вбивства.

За даними ВООЗ, у 2019 році внаслідок самогубств пішло з життя більше 700 тис людей. Тобто кожна сота людина вчинила суїцид.

Пандемія COVID-19 ще погіршила цю ситуацію. Адже дуже багато людей зіткнулися з втратою роботи, фінансовою скрутою й соціальною ізоляцією, які є факторами ризику для вчинення суїциду.

В Україні, за даними Держстату у 2020 році самогубство стало причиною смерті 6103 людей. Станом на червень 2021 року від навмисних самоушкоджень померли 2988 людей.

Як розпізнати суїцидальні настрої?

Суїцидальні настрої та власне суїцид можуть виникати в людини, яка відчуває сильний душевний або фізичний біль, не може впоратися із ситуацією, що склалася, не має більше сил та бажання жити. Людина, яка має суїцидальні думки, відчуває настільки сильний біль, що не бачить іншого виходу.

Спільною ознакою людей, схильних до самогубства, є складнощі в побудові близьких стосунків, тотальне почуття самотності, необумовлене почуття провини, схильність до співзалежних відносин, занижена самооцінка, екзистенційні та духовні кризи.

Зазвичай немає єдиної причини, через яку хтось вирішує померти внаслідок самогубства. Суїцидальні думки можуть з'являтися на тлі психічних розладів, зокрема депресії, але також можуть виникати й у людини, яка досі не стикалася з ментальними проблемами. Наприклад, якщо вона зазнала сильного стресу чи перебуває в стані психічного та фізичного виснаження.

Причинами самогубства можуть стати також залежності від алкоголю та наркотичних речовин, фізичні вади — неврологічні, онкологічні захворювання, ВІЛ інфекція тощо.

Для попередження самогубства дуже важливо визначити потенційно вразливу людину, яка належить до групи ризику, та зрозуміти, які саме обставини впливають на поведінку самознищення.

Що робити, якщо у вас виникли думки про суїцид розповідає МЕЩЕРЯКОВА ІРИНА ІВАНІВНА - лікар вищої кваліфікації з психотерапії. Кабінет №114 у поліклінічному консультативно-діагностичному відділенні КНП «Чернігівська обласна лікарня» ЧОР, прийом з 13.00 до 14.40 без електронного направлення. попередній запис по телефону 5-60-05 – реєстратура.

У певних випадках суїцидальні думки можуть спричиняти психічні розлади (депресія, невроз нав'язливих станів, психоз). В інших – можуть з'являтися і у психічно здорової людини. Наприклад, якщо вона пережила сильний стрес або перебуває у стані хронічного стресу (психічного та фізичного виснаження). Ідея про самогубство у цьому випадку може означати «вимкнення» страждання,

напруження і неприємних емоцій. Тобто людина не хоче вмирати і не планує завдати собі кривди, але потужна дія стресу наче «підкидає» таку думку.

У будь-якому разі про подібні думки варто поговорити із спеціалістом (психолог, психотерапевт, лікар-психіатр). Він може допомогти зрозуміти суть проблеми і зорієнтувати, як діяти далі. Із практики знаю випадки, коли людина замість спеціалістів зверталася по допомогу до друзів. Спершу вона ніби заспокоювалася, а потім забирала в себе життя. Друзі, родичі, Google, форуми, YouTube – не замінять кваліфікованого спеціаліста.

Що робити, якщо ви помітили схильність до суїциду у близьких?

Якщо у близької людини помічені схильності до суїциду, то найкраще, що можна зробити, – допомогти їй отримати кваліфіковану допомогу від спеціалістів.

У процесі спілкування варто:

- не панікувати;
- бути відкритими, давати розуміти людині, що вона цінна для вас;
- проявляти підтримку та розуміння;
- не знецінювати особу та її переживань;
- уникати споживання алкоголю та інших психоактивних речовин;
- давати зрозуміти, що з кризового стану/важких переживань є вихід;
- не тиснути, а в турботливій формі пропонувати допомогти особі отримати допомогу.

Що критичніша ситуація, то вужчий перелік можливих варіантів. Якщо стан загострюється, а особа не реагує, то варто звернутися до швидкої допомоги або кризової служби.

Згідно із законодавством України, коли особа перебуває у гострих психотичних станах чи стані алкогольного/наркотичного сп'яніння та несе загрозу собі (або близьким), – це підстава для примусової госпіталізації.

Якщо вам або вашим близьким потрібна допомога:

- У Києві працює цілодобовий «Телефон довіри» Центру медико-психологічної допомоги та профілактики кризових станів за номерами телефонів **044 456 17 02** та **044 456 17 25**.
- В Україні цілодобово працює «гаряча лінія» з попередження суїцидів та психологічної підтримки **Lifeline Ukraine** для ветеранів за номером **7333**.
- За номером **0-800-501-701** працює **Всеукраїнський телефон довіри**.
- Швидка допомога **103**

Джерело: <https://phc.org.ua/news/vsesvitniy-den-zapobigannya-samogubstvam>