

10 сентября - Всемирный День предотвращения самоубийств

Ежегодно 10 сентября Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), при поддержке Международной ассоциации по предотвращению самоубийств, проводит Всемирный день предотвращения самоубийств с целью укрепления приверженности и поощрения деятельности по предотвращению самоубийств во всем мире.

Современные ритмы жизни и работы, а также, по-видимому, многие субъективные факторы приводят к тому, что в определенный момент человек решается на преступление — преступление против своей жизни. *Самоубийство, суицид* (от лат. *sui caedere* — убивать себя) — целенаправленное лишение себя жизни, как правило, добровольное (хотя бывают и случаи вынужденного самоубийства) и самостоятельное (в некоторых случаях осуществляется с помощью других людей).

Половина случаев насильственной смерти на нашей планете приходится на самоубийства.

Суицид — это глобальная и трагическая проблема для мирового здравоохранения.

По статистике, в результате самоубийств в мире умирает столько же людей, сколько в результате войн и насильственных убийств, вместе взятых.

По распространенности случаев суицида лидируют развитые страны. Первенство принадлежит странам Восточной Европы. Наименьшие показатели — в Латинской Америке и исламских странах. По Африке статистические данные практически отсутствуют. В России за последние 20 лет 1 млн человек покончили жизнь самоубийством, передаёт ИТАР-ТАСС со ссылкой на руководителя отдела экологических и социальных проблем психического здоровья Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии им. В. П. Сербского **Бориса Положия**. В России в последнее время, к сожалению, так же участились случаи суицидов, особенно среди подростков, что наиболее страшно...

Ежегодно более 800 тысяч человек кончают жизнь самоубийством, это один человек каждые 40 секунд. Но эти смертельные случаи можно предотвратить.

Международная ассоциация предотвращения самоубийств в сотрудничестве с ВОЗ призывают общественность и власти проводить в этот день мероприятия и акции по укреплению чувства ответственности за спасение жизни людей, которые могут быть потеряны в результате суицида.

ВОЗ и другие партнеры выступают не только за предотвращение самоубийств, но и в защиту надлежащего лечения и последующего ухода за людьми, предпринявшими попытку суицида, а также более взвешенного освещения самоубийств в СМИ.

На глобальном уровне необходимо повысить уровень информированности общественности о том, что самоубийства являются одной из основных предотвратимых причин преждевременной смерти.

Суицидальное поведение наиболее часто имеет место при определенных обстоятельствах под влиянием культурных, генетических, психосоциальных факторов, а также факторов окружающей среды.

Среди общих факторов риска можно назвать следующие:

- Низкий социально-экономический статус и образовательный уровень; потеря работы;
- Неблагополучная ситуация в семье, проблемы отношений в обществе и с системами поддержки;
- Перенесенная травма, например, физическое и сексуальное насилие;
- Потеря близких людей;
- Психические расстройства, например, депрессия, расстройства личности, шизофрения, злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами;
- Ощущение никчемности и безнадежности;
- Вопросы сексуальной ориентации (например, гомосексуализм);
- Особенности и манеры поведения (например, когнитивный стиль и личностные свойства);
- Отсутствие здравого смысла, самоконтроля и саморазрушающее поведение;
- Недостаточно развитые умения психологической адаптации и приспособления к ситуации;
- Болезни и хроническая боль;
- Самоубийство близких людей;
- Наличие доступа к средствам членовредительства;
- Разрушительные и насильственные события (например, война или катастрофические бедствия).

Среди защитных факторов, помогающих сохранить жизнь, следует отметить следующие:

- Поддержка семьи, друзей, других важных в жизни человека людей
- Религиозные, культурные и этнические ценности
- Участие в жизни общества
- Приносящая удовлетворение жизнь в обществе
- Социальная интеграция, например, через рабочую деятельность, конструктивное использование досуга
- Наличие доступа к услугам по охране психического здоровья

В более личном плане важно также знать, что лишь незначительное количество самоубийств происходит без предупреждения.

Большинство самоубийц открыто предупреждает о своих намерениях. Поэтому, ко всем угрозам такого характера необходимо относиться серьезно. Кроме того, большинство людей, пытающихся покончить с собой, внутренне противоречивы и не имеют окончательного намерения умереть.

Проблема суицидального поведения сложна и многогранна.

На конечный выбор человека в кризисной ситуации влияет много разнообразных факторов.

Самые новейшие исследования показывают, что предотвращение самоубийств, включает в себя целый ряд таких мер, как создание самых по возможности благоприятных условий для воспитания детей и молодежи, затем применение эффективных методов лечения психических расстройств, и далее вплоть до контроля факторов риска окружающей среды. Надлежащее распространение информации и увеличение уровня информированности населения – вот существенные компоненты успеха программ предотвращения самоубийств

Каждый человек - личность, необходимо однажды раз и навсегда решить, что жизнь это величайшее благо, никто не знает, что будет в последующий момент, возможно, случится именно то, без чего жизнь кажется невыносимой.

Что может сделать каждый из нас?

Быть внимательным к своим близким... Для того нам и дана речь, чтоб поддержать нуждающихся в трудную минуту. Помните: слово может убить, но может и возродить к жизни.

Именно поэтому во Всемирный день предотвращения самоубийств предлагаем не только грустные цифры, но и позитивные притчи.

Жизнь состоит из маленьких удовольствий

Учитель сказал: "Мы должны заботиться о своем теле. Это храм Святого Духа и он заслуживает наше уважение и любовь. Мы должны наилучшим образом использовать наше время. Мы должны бороться за наши мечты и быть упорными до конца. Но мы не должны забывать, что жизнь состоит из маленьких удовольствий. Они были помещены сюда, чтобы содействовать нам, помогать нам в своем поиске и предоставлять моменты отдыха от нашей ежедневной борьбы. Это не грех - быть счастливым. В этом нет ничего неправильного - время от времени - ломать определенные правила относительно диеты, сна и счастья. Не критикуй сам себя, если - изредка - ты потратишь свое время на пустяки. Эти небольшие удовольствия, которые стимулируют нас". /Пауло Коэльо. Мактуб/

Все всегда оказывается хорошо

Если что-то вас не удовлетворяет, - даже хорошее дело, которое вы хотели бы сделать, но оказались не способны, - остановитесь прямо сейчас. Если вещи не идут хорошо, есть только два объяснения: или проверяется ваша настойчивость, или вам нужно изменить направление. Для того чтобы обнаружить, какое из этих объяснений правильно - тем более, что они противоположны - используйте тишину и молитву. Постепенно вещи станут удивительно чистыми, пока у вас не будет достаточно силы, чтобы выбрать. Как только вы примете решение, полностью забудьте про другую возможность. И идите вперед, поскольку Бог является Богом храбрых. Домингос Сабино сказал: "Все всегда оказывается хорошо. Если события не идут хорошо, это потому, что вы еще не дошли до конца"./Пауло Коэльо. Мактуб/

Замечайте только хорошее!

Один старый и очень мудрый китайский человек сказал своему другу:
- Рассмотрю комнату, в которой мы находимся получше, и постараюсь запомнить вещи коричневого цвета. - В комнате было много чего

коричневого, и друг быстро справился с этой задачей. Но мудрый китаец ему задал следующий вопрос:

- Закрой-ка глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета! - Друг растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!»

На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотришься — ведь в комнате очень много вещей синего цвета». И это было чистой правдой. Тогда мудрый китаец продолжил: «Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни — только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни.

Запомни: если ты ищешь, плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего.

Поэтому если всю жизнь ты будешь ждать и морально готовиться к худшему — то оно обязательно произойдет с тобой, ты никогда не будешь разочарован в своих страхах и опасениях, но всего будешь находить им новые и новые подтверждения. Но если ты будешь надеяться и готовиться к лучшему, то ты не будешь притягивать плохое в свою жизнь, а просто рискуешь всего лишь иногда быть разочарованным — жизнь невозможна без разочарований.

Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни все то хорошее, что в ней на самом деле есть. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот. Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая стрессовая, критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны».

Памятка по профилактике суицидального поведения подростков (для взрослых)

**Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая
- это огромное горе,
но когда ребёнок сам прерывает свой жизненный путь
- это непоправимая трагедия.**

Психологи отмечают наличие суицидальных мыслей, как неотъемлемую часть взросления подростков.

За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. Основные причины суицида: неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество. К сожалению, самоубийства уже становятся типичной реакцией подростков на кризисные ситуации в их жизни.

Представляем вам 10 причин, как повод, чтобы начать беспокоиться:

- разговоры о смерти и самоубийствах, желание пофантазировать на эту тему вслух;
- стремление к одиночеству;
- рассуждения на тему: "Я никому не нужен", "Все равно никто не будет обо мне тосковать", перемежающиеся фразами: "А вот посмотрите, как вам будет без меня";
- чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или литературе;
- завуалированные попытки "попрощаться" (например, дарение своих вещей и любимых предметов близким друзьям; приведение дел в порядок);
- неумение подростка понимать и выражать свои чувства, объяснять свои переживания;
- двойственность ощущения подростка: с одной стороны – уже не ребенок, а с другой – абсолютно бесправный и полностью зависящий от семьи;
- максимализм оценок и приговоров – и себе, и окружающим, а вместе с тем, неспособность прогнозировать последствия своих действий;
- отсутствие друзей, нормального общения с ровесниками и родителями;

- постоянные "мнимые болезни" ребенка. Это попытка обратить на себя внимание, которая заканчивается "смертью понарошку", и иногда приводящей к реальной.

Что делать?

Во-первых. Обратитесь за помощью к специалистам.

Во вторых. Разговаривайте. Если ребенок доверил вам свое "горе", каким бы мелким и смешным оно не казалось, не занимайтесь нравоучениями: этим вы его только отталкиваете. Прежде всего, нужно дать человеку выговориться, показать, что вы его слышите. Внимательно слушайте – искренний интерес к ребенку и его проблеме в данном случае может спасти жизнь.

Психологи советуют все обсуждать: открытые разговоры о проблеме суицида снимают тревожность и не могут спровоцировать его, тогда как избегание этой темы увеличивает подозрительность.

В-третьих. Будьте внимательны: каждое шутовое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. В подростковом возрасте нет границы между угрозой и реальным намерением. Подростки часто повторяют суицидальные попытки, причем следующая попытка нередко бывает более тяжелой, поскольку в ней учитывается опыт неудавшейся. Даже если подросток совершает демонстративную суицидальную попытку, используя ее для эффективного воздействия на окружающих, нужно помнить: это неадаптивный способ разрешения ситуации, и есть большая опасность переигранной демонстрации, последствия которой могут быть весьма и весьма плачевными. Задавайте вопросы и раскрывайте его мысли: помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах. Важно сделать недосказанное и затаенное – явным.

И, пожалуй, самое важное: ребенок должен знать, что все проблемы можно решить, должен знать, что родители всегда его поймут или, по крайней мере, попытаются понять, но при этом не будут ограничивать свободу.

Психологи обращают внимание родителей: риск самоубийства следует рассматривать, как неотложное состояние. К любым угрозам самоубийства, включая демонстративные, следует относиться серьезно: необходимо оказать больному адекватную помощь. Во многих случаях это осуществляется в условиях психиатрического стационара.

Просто прочитайте, это надо знать!

Причины подростковых самоубийств:

- § Проблемы и конфликты в семье.
- § Насилие в семье.
- § Несчастливая любовь.
- § Подражание кумирам или из чувства коллективизма.
- § Потеря родственников и близких.

Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:

1. Подберите ключи к разгадке суицида,
2. Примите суицидента как личность.
3. Установите заботливые взаимоотношения.
4. Не спорьте.
5. Будьте внимательным слушателем
6. Задавайте вопросы.
7. Не предлагайте неоправданных утешений.
8. Предложите конструктивные подходы.
9. Вселяйте надежду.
10. Оцените степень риска самоубийства
11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
12. Обратитесь за помощью к специалистам.
13. Важность сохранения заботы и поддержки

Признаки, предупреждающие о возможности суицида:

- § перемены в поведении - уединение, рискованное поведение;
- § проблемы в учёбе - падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;
- § признаки депрессии - перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность;
- § чувства вины, потеря интереса;
- § устные заявления - «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»;
- § темы о смерти - накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму, тяжёлому металлу в музыке;
- § вызывающая одежда;
- § предыдущая суицидальная попытка;
- § подростки практически не умеют (и не способны) справляться с трудностями;
- § сексуальное или физическое злоупотребление;

- § употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем;
- § неожиданная беременность;
- § наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

Первая помощь при суициде.

1. Если Вы стали свидетелем самоубийства, а у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно принять быстрые действия.

2. Необходимо вызвать помощь по телефону: 103

3. Попытаться оказать первую доврачебную помощь:

§ остановить кровотечение - на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя)- жгут выше раны;

§ при повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;

§ если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;

§ при отравлении - вызвать рвоту, если человек в сознании!

§ при бессознательном состоянии следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову на бок, чтобы не запал язык;

§ если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток активированного угля,

§ если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с ним постоянный!!! контакт, психологически не оставляя его одного!!!

Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику самоубийств.

Заблуждение 1. Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.

Заблуждение 2. Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.

Заблуждение 3. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.

Заблуждение 4. Если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве.

Заблуждение 5. Чужая душа - потемки. Предвидеть попытку самоубийства невозможно.

Заблуждение 6. Существует некий тип людей, "склонных к самоубийству"

Заблуждение 7. Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство.

Заблуждение 8. Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

Признаки готовящего самоубийства.

§ Приведение своих дел в порядок - раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок. Делает последние приготовления.

§ Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.

§ Внешняя удовлетворённость - прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить.

§ Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

§ Словесные указания или угрозы.

§ Вспышки гнева у импульсивных подростков.

§ Потеря близкого человека.

§ Уход из дома.

§ Бессонница.

**Самоубийство ребёнка
часто бывает полной неожиданностью для родителей.
Помните, дети решаются на это внезапно!**