

Признаки суицидального поведения

Признаки суицидального поведения включают:

1. Планировать или выражать желание убить себя или другого человека.
2. Наличие орудия для самоубийства, например, наличие или доступ к пистолету.
3. Потеря связи с реальностью (психоз), чрезмерная тревожность, слуховые галлюцинации с приказами, как поступать.
4. Злоупотребление алкоголем или наркотическими веществами.
5. Разговоры, письма или рисунки на тему смерти, включая написание предсмертных записок, разговоры о предметах, которыми можно нанести физический вред, например, таблетки, оружие или ножи.
6. Постоянное желание остаться наедине.
7. Раздача личных вещей.
8. Агрессивное поведение или внезапное чувство спокойствия.

К признакам суицидального поведения у детей и подростков также относят:

Побег из дому.

Опасное для жизни поведение, например, вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

К факторам, увеличивающим риск суицидального поведения, относят:

1. Предыдущие попытки совершить самоубийство
2. Случаи самоубийства в семье.
3. Недавнее предотвращение попытки самоубийства.
4. Наличие депрессии или других психических заболеваний, например, биполярного расстройства или шизофрении.

Любое упоминание о самоубийстве должно восприниматься со всей серьезностью. Если человек, которого вы знаете, таит угрозу совершения самоубийства, постарайтесь узнать следующее:

Есть ли у этого человека средства (оружие или медикаменты) для совершения самоубийства или причинения вреда другим людям.

Не определил ли он время и место для совершения самоубийства.

Не считает ли он, что нет другого способа утолить боль.

Если попытка совершить самоубийство несет реальную угрозу, следуйте следующим советам:

Позвоните в скорую помощь или милицию.

Останьтесь с этим человеком или попросите того, кому доверяете, сделать это пока кризис не пройдет.

Убедите этого человека, что ему необходима помощь профессионала.

Не спорьте с ним («Не все так плохо как тебе кажется») и не бросайте ему вызов («Ты не способен совершить самоубийство»).

Скажите этому человеку, что не хотите его или ее смерти. Постарайтесь поговорить о сложившейся ситуации как можно более откровенно.

Мифы и реальность.

Проблема самоубийства возникла на заре человечества и формировала на протяжении веков противоречивые отношения к себе. Однако изучаться она стала сравнительно недавно. И мифы, которые когда-то окружали суицид, по сей день живут в общественном сознании. Некоторые из них во многом мешают предупреждению самоубийств, спасению жизни людей.

Миф 1.

Люди, которые говорят о самоубийстве, никогда не осуществляют его на деле.

Это самый распространенный предрассудок. На самом деле четыре из пяти жертв суицида не раз подадут сигнал о своих намерениях. Однако чаще всего их просто не слышат.

Миф 2.

Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью. По данным Э. Шнейдмана, 70% лиц, совершивших самоубийство, сообщали об этом своему ближайшему окружению.

Миф 3.

Суициденты постоянно думают о смерти.

Напротив, такие люди находятся в состоянии смущения. Они хотели бы жить, но не знают как. Позывы к смерти кратковременны, вот тут-то и нужна помощь.

Миф 4.

Улучшение, последовавшее за суицидальным кризисом, означает, что угроза самоубийства миновала.

На самом деле, человек имеет наибольшую возможность покончить с жизнью, если предыдущая попытка совершить суицид оказалась неудачной. Из всех признаков этот является самым зловещим.

Миф 5.

Суицид — наследственная болезнь. Она передается от одних членов семьи к другим.

Никаких подтверждений предположения о наследственной природе суицида нет.

Миф 6.

Суицид совершают умственно неполноценные люди.

Исследования показали, что суицид совершают, как правило, несчастные люди, но вовсе не обязательно умственно отсталые.

Миф 7.

Люди, совершающие суицид, не хотят принимать помощь окружающих.

На самом деле разговоры, угрозы самоубийства, попытки его осуществления являются своего рода «криком души», способом обратить на себя внимание окружающих.