

Все, что нужно знать о суициде

Суицид - это преднамеренное лишение себя жизни.

Условно суицид можно разделить на две формы: истинный и псевдосуицид (демонстративный). Если первая из них подразумевает реализацию намерения убить себя с целью действительно сделать это, то вторая форма направлена на то, чтобы обратить внимание окружающих на свои проблемы.

Причины, по которым люди пытаются покинуть этот мир: потеря любимого человека; буллинг или насилие; любое другое сильное травмирующее событие, проблемы с самооценкой, злоупотребление алкоголем и наркотиками, тяжелые соматические заболевания, а также психические расстройства.

Признаки, по которым можно заподозрить вероятность совершения суицида?

- если близкий говорит о суициде и желании умереть;
- сообщает, даже периодически, об ощущении загнанности в угол, безнадежности или невыносимой боли;

- сильно отдаляется от семьи и друзей;

- чаще употребляет алкоголь или начинает принимать наркотики;

- испытывает резкие перепады настроения.

Насторожить также должны поступки, свидетельствующие о том, что человек завершает основные дела: составление завещания, продажа имущества, избавление от личных накоплений.

Какие последствия суицида бывают у тех, кому это не удалось?

Печальные. Вплоть до инвалидности и постановки на учет в психоневрологическом диспансере.

Часто задаваемые вопросы:

Люди, покончившие жизнь самоубийством, имеют психические проблемы?

В подавляющем большинстве – да. Если быть точнее, около 90% из них имеют психические проблемы.

Суицид – это выход из ситуации?

Это выход только из жизни. Суицид – это не выход, ни к чему

хорошему он не приведет, и не принесет ничего, кроме горя близким. Самоубийство никогда не может быть выходом из сложной ситуации, хотя бы потому, что всегда есть несколько возможных вариантов того, как ее можно разрешить. Даже если речь идет об огромной потере — например, близкого или дорогого человека, жизнь без которого не представляется возможной, — все равно когда-нибудь наступит день, когда станет легче и ситуация не будет выглядеть беспросветно.

Самоубийства подростков – часто встречаются?

Да, чаще всего добровольно уходят из жизни люди в возрасте от 15 до 24 лет.

Как жить после попытки суицида?

Сложнее, чем до нее. Обратитесь к специалисту, с его помощью у Вас и у Ваших близких лучше и быстрее получится справиться с ситуацией.

Депрессия и суицид или его попытки – часто происходят одновременно?

Да, особенно у женщин.

Что такое профилактика суицида?

Много разговоров и общение со специалистом при первом же подозрении на появление у близкого человека мыслей о самоубийстве.

Самоубийство мужчин – часто случаются?

Мужские самоубийства составляют примерно 80% от всех случаев добровольного ухода из жизни.

Безболезненное самоубийство – так бывает?

Безболезненные способы самоубийства существуют только в теории. Это больно, некрасиво, и очень тяжело для близких.

Те, кто ими воспользовался, рассказать о своем опыте уже не могут.

Что такое «красивое самоубийство»?

Плохая новость для решившихся на суицид: смерть красивой не бывает.

Угроза самоубийством – это серьезно?

Если человек угрожает суицидом, ему срочно нужна психологическая поддержка. Даже когда вы уверены, что он этого не совершит, подобное поведение – это крик о помощи.

Если у Вас возникают такие мысли:

В семье произошло самоубийство – как пережить суицид?

Как решиться на суицид?

Что делать, когда кажется, что без самоубийства не обойтись?

Значит Вам срочно нужна психологическая поддержка. А может и не только.

Самое правильное в такой ситуации – обратиться к врачу или, как минимум, анонимно позвонить на телефон доверия психологу: 46 17 95



Когда вы понимаете, что не справляетесь самостоятельно, не бойтесь и не стесняйтесь обращаться к тем, кто знает, как справиться с этой ситуацией. И помните, все в этом мире можно изменить, кроме того самого, последнего момента.

Государственное учреждение
«Территориальный центр
социального обслуживания
населения
Полоцкого района»

Отделение социальной адаптации
и реабилитации

Все, что нужно знать о суициде



Наш адрес:

г. Полоцк,
ул. Ф. Скорины, 12
каб. №24

Телефон «Доверия»:

46 17 95