

Мифы и реальность.

Проблема самоубийства возникла на заре человечества и формировала на протяжении веков противоречивые отношения к себе. Однако изучаться она стала сравнительно недавно. А **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 осуществят его на деле. Это самый распространенный предрассудок. На самом деле четыре из пяти жертв суицида не раз подают 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. 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. Призывы 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.

Если Вы заметили проявления суицидальной активности у человека, находящегося рядом с Вами, не упустите момент, обратитесь за квалификационной помощью.

ГОБПОУ «Липецкий торгово-технологический техникум»

Столкновение с суицидом

Убийца убивает человека,
самоубийца – человечество.

/Г.Честертон/



Признаки суицида.

Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.

Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

Депрессия. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.

Агрессивность. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Это призыв суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако часто вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей

Нарушение аппетита. Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями

и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

Раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция — прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слову может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

Перемены в поведении. Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и

беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.

Угроза. Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

Активная предварительная подготовка. Собираение отравляющих веществ и лекарств, оставление боевых патронов, рисунки с гробами и крестами, разговоры о суициде как о легкой смерти, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни — сигналы готовящегося суицида.