Риск суицида – реальность проблемы

Риск суицида – реальность проблемы. Причины суицидального поведения сложны и многообразны: социальные, психологические, биологические и генетические. Чаще всего самоубийство совершают в экстремальных ситуациях нарушающих социальную сферу человека, но большинство экспертов считают, что это является в большей степени поводом, чем причиной. В связи с тем что стрессовый фактор в основном предшествует суицидам, своевременное распознавание симптомов и психотерапия с медикаментозной терапией – важные факторы предупреждения. При общении с близкими вам людьми следует обратить внимание на характерные признаки:

– Бледное лицо, потухший взгляд, сухая кожа; преобладание в одежде серого, коричневого и черных цветов; отсутствие косметики и украшений у женщин, неряшливость, безразличие к внешнему виду. В особенности если ранее это было им не свойственно.

– Пессимистическое настроение и характер высказываний: «все плохо», «изменить ничего нельзя», «ничего хорошего уже не будет». Так же пессимизм может проявляться в мрачном юморе и идеях самоуничижения.

– Мысли о нежелании жить, проявленные в той или иной форме, от простого разочарования до планов о суициде. Не следует игнорировать данное болезненное состояние, подшучивать на эту тему, заявлять, что это все «ерунда». Не нужно наигранных подбадриваний, веселости, анекдотов, пытаясь развеселить человека, если он сам к этому не стремиться. Нельзя ссылаться на «слабость воли» оппонента, рекомендовать собраться и выкинуть «дурь из головы» – тем самым у него возрастает чувство вины и собственной никчемности. Проявите сочувствие, покажите, что понимаете состояние больного, но не погружайтесь в переживания вместе с ним. Старайтесь больше времени проводить с таким человеком, вовлекай те его в любую полезную деятельность. Поддерживайте в выполнении задач, обращайте его внимание, что он много делает сам, напоминайте о прошлых успехах и достижениях.

Не допускайте упреков, критики, замечаний. Человек в таком состоянии беззащитен и раним. В происходящем нет его вины или злого умысла – такое может случиться с каждым. Важно дать человеку возможность, когда он того хочет, свободно, не опасаясь критики, выговориться, поделиться мыслями, переживаниями, опасениями. Когда он в отчаянии и хочет плакать, нужно позволить: это приносит облегчение.

Наиболее важный фактор суицида – ощущение безнадежности. При душевных болезнях, расстройствах личности, а также у лиц злоупотребляющих психоактивными веществами риск суицида возрастает. Так же увеличивают его хронические заболевания терапевтического характера.

Еще один фактор риска – предыдущие суицидальные попытки, а так же самоубийства родственников.
Особую роль играет эмоциональная поддержка близких и друзей, социально изолированные одинокие люди чаще подвержены риску суицида.

Около 80% совершающих суицид предварительно дают знать о своих намерениях, в том числе в завуалированной форме. Чаще это разговоры самообвиняющего характера, беспомощности и безнадежности. Большинство самоубийств можно предупредить, так как состояние, когда человек способен свести счеты с жизнью, обычно временные.

Если вы заподозрили у себя или близких склонность к суициду необходимо обратиться за помощью.
Будьте внимательны к своим близким и друзьям, ваша забота и искренность может предотвратить трагедию.

Консультацию можно получить в УЗ «Лельчицкая ЦРБ» психиатрический кабинет №31 и по телефону «горячих» линий 2-15-65 с 8:00-16:00 врач психиатр-нарколог Федорович Наталья Игоревна.