

Безвыходных ситуаций НЕ БЫВАЕТ!

Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится...

В такой момент могут посетить мысли о нежелании жить...

В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода...



СУИЦИД - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни)

В большинстве случаев людьми, совершающими суицид, часто руководят противоречивые чувства. Они испытывают безнадежность и в то же самое время надеются на спасение.



ФАКТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА:

1. СОЦИАЛЬНО - ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ:

Пол. Уровень суицида у мужчин выше, чем у женщин.

Однако уровень суицидальных попыток, наоборот, выше среди женщин;

Возраст. Риск самоубийства возрастает в период полового созревания и после 45 лет;

Профессиональный статус. Потеря работы, выход на пенсию, статус безработного.

2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ:

Тяжелые кризисы. Смерть близких, развод, тяжелые конфликты, уголовная ответственность.

3. МЕДИЦИНСКИЕ ФАКТОРЫ:

Психические расстройства. Депрессии, психозы, алкогольная и наркотическая зависимости.

Тяжелые хронические заболевания, приносящие массу страданий и социальных ограничений.

4. БИОГРАФИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ:

Суицидальные попытки в анамнезе являются наиболее значимым риском суицида.

Защитные факторы,

помогающие сохранить жизнь:

- ✓ Поддержка семьи, друзей, других важных в жизни человека людей;
- ✓ Приносящая удовлетворение жизнь в обществе;
- ✓ Религиозные, культурные и этнические ценности;
- ✓ Наличие доступа к услугам по охране психического здоровья.

Признаки готовящего самоубийство

- Утрата интереса к любимым занятиям;
- Необычное снижение активности, апатия;
- Пренебрежение собственным видом;
- Резкие перепады настроения;
- Самообвинения;
- Проблемы со сном;
- Стремление к уединению;
- Стремление привести «дела в порядок», попросить прощение за все плохое;
- Шутки, высказывания на тему смерти;
- Фразы типа «все надоело», «устал жить»



В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода

ВНИМАНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ ПОМОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ!

Если вы оказались рядом с человеком в кризисной ситуации:

- ✓ Не отталкивайте его, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- ✓ Дайте знать, что хотите ему помочь,
- ✓ Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит;
- ✓ Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- ✓ Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Если близкие, друзья, знакомые проявят к человеку в эти минуты теплоту, заботу и проницательность, то они могут спасти ему жизнь и изменить всю дальнейшую его судьбу.