Суїцидальна поведінка:

як розпізнати ранні ознаки

***Поширені причини самогубств***

Суїцид — серйозна суспільна проблема, яка щорічно в усьому світі призводить до понад 700 000 випадків смерті. Стрімке збільшення кількості випадків депресії, тривожності та ізоляції, спричинене пандемією COVID-19, а в Україні — ще й і війною — зробило цю проблему актуальною в усьому світі і в нашій країні зокрема. За даними ВООЗ, кожні 40 с одна людина у світі позбавляє себе життя. Водночас, за деякими дослідженнями, на кожну дорослу людину, яка помирає внаслідок самогубства, припадає понад 20 тих, хто намагається його скоїти. Це означає, що кожні 2 с один дорослий вчиняє спробу самогубства.

Випадки суїциду часто відбуваються спонтанно під час кризових ситуацій, коли людина втрачає можливість впоратися зі стресовими життєвими ситуаціями, такими як фінансові проблеми, розрив стосунків або постійний біль і хвороба.

Крім цього, суїцидальна поведінка часто виникає під час конфліктів, природних катастроф, актів насильства і жорстокості, а також через втрату близьких та почуття самотності. Показники суїцидів також високі серед уразливих груп, таких як біженці та мігранти, представники спільноти LGBTI, увʼязнені.

***Як розпізнати ознаки суїцидальної поведінки***

Багатьом самогубствам можна запобігти, якщо вчасно розпізнати загрозливі думки у людини та надати їй допомогу. І кожен із нас може допомогти.

***Деякі поширені ознаки в поведінці людини, що можуть свідчити про наявність суїцидальних думок:***

* поява тривожності, дратівливості, прояви конфліктної поведінки, злоби;
* відстороненість, уникнення контактів з друзями та родиною;
* перепади настрою;
* поява ризикової поведінки;
* зміни сну, брак енергії;
* відмова від їжі або переїдання;
* негативні репліки про себе;
* репліки про неможливість виходу зі складної ситуації;
* труднощі в подоланні щоденних проблем;
* втрата інтересу до власної зовнішності;
* погрози заподіяти собі шкоду або вбити себе;
* розмови про смерть або самогубство;
* підготовка або надсилання прощальних повідомлень;
* розроблення планів покінчити зі своїм життям;
* завершення поточних справ, дарування речей, складання заповіту.

Крім того, на наміри вчинити самогубство можуть вказувати й інші неочевидні ознаки, наприклад, удавана веселість, жарти над власними емоціями. Ознаки суїцидальних думок можуть бути як завуальованими, так і відкритими. Хтось говорить про свої наміри прямо, наприклад: «Я так більше не можу», «Я не хочу жити», «Я хочу заснути і ніколи не прокинутися», а хтось робить натяки. У будь-якому випадку такі слова і дії не варто ігнорувати.

Розуміння та підтримка близьких, які можуть потрапити у складні ситуації, може змінити ситуацію. Не соромтеся проявляти турботу та звертатися за допомогою, якщо це необхідно.

***Що робити, якщо ви підозрюєте у близьких наявність думок про суїцид?***

* Якщо ви маєте підозри щодо суїцидальних думок у когось з вашого близького оточення, спробуйте стимулювати відкриту бесіду. Не соромтеся поставити прямі запитання та висловити свою турботу. Зробіть намагання донести, що вам не байдуже, що ви дбаєте про цю людину і що вона — не сама. Ви не знаєте напевне, що відчуває людина, тому можете сказати: «Я не можу уявити, як тобі боляче, але я хочу спробувати зрозуміти».
* Намагайтеся не засуджувати і не критикувати.
* Запитайте, для чого людина живе і чому хоче померти.
* Спробуйте поговорити про людей, які їм небайдужі, які піклуються про них і яким вчинення суїциду може завдати болю.
* Уникайте розмов про далеке майбутнє, натомість допоможіть зосередитися на тому, як прожити саме цей день.
* Заохочуйте людину шукати допомоги і просити про неї — звернутися до лікаря чи зателефонувати на «гарячу лінію» підтримки. Допоможіть знайти потрібні контакти.
* Переконайтеся, що людина не залишається наодинці і їй не загрожує небезпека.
* Пам’ятайте: вам не потрібно в ту саму хвилину розв’язати проблему близької людини, яка має суїцидальні думки, або повністю розуміти, чому вона відчуває те, що відчуває. Але поговоривши з нею і вислухавши її, ви принаймні дасте їй зрозуміти, що вам не байдуже. Якщо людина не хоче говорити, скажіть, що ви поруч і готові повернутися до розмови пізніше. Проте якщо ви вважаєте, що є пряма загроза життю людини, ви можете діяти негайно. Надзвичайні ситуації із психічним здоров’ям слід сприймати так само серйозно, як і з фізичним.

***Куди звертатися у разі, якщо людина має суїцидальні думки/наміри?***

**У разі якщо є пряма загроза життю та здоров’ю, можна звернутися за номером 103. Крім того, можна зателефонувати на одну із «гарячих ліній»:**

**за номером 7333 цілодобово працює «гаряча лінія» з попередження суїцидів та психологічної підтримки для ветеранів Lifeline Ukraine;**

**0 800-501-701 — Всеукраїнський телефон довіри;**

**(044) 456-17-02, (044) 456-17-25 — лінії Київського міського центру психолого-психіатричної допомоги при станах душевної кризи;**

**0 800-211-444 — лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції.**