

## КАК РАСПОЗНАТЬ ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ?

Число самоубийств во всем мире очень велико. Самоубийство, однако, можно предотвратить. Людей, которые подумывают о самоубийстве, можно распознать по

**В России позвоните на горячую линию экстренной психологической помощи МЧС по номерам 8 (495) 989-50-50, 8 (499) 216-50-50. Также можно позвонить на бесплатную кризисную линию доверия по номеру: 8 800 333-44-34 (бесплатно по России) — здесь психологи оказывают круглосуточные экстренные консультации в области жизненных проблем.**

определенным признакам. Если кто-то совершил попытку самоубийства или находится на грани этого, такой человек нуждается в немедленной госпитализации.

### Психические и эмоциональные признаки

1. Умейте распознавать модели мышления потенциальных самоубийц. Если кто-то говорит вам, что испытывает один или несколько нижеописанных симптомов, то это повод для беспокойства:

- появление навязчивых мыслей;
- окончательная потеря надежды;
- мысли о бессмысленности жизни или о полной утрате контроля над ней;
- появление ощущения, что мозг «затуманен» или появление трудностей с концентрацией внимания.



2. Умейте распознавать эмоциональные состояния потенциальных самоубийц:

- резкие перепады настроения;
- сильный гнев, ярость или чувство мести;
- сильное чувство обеспокоенности или раздраженности;
- сильное чувство вины или стыда (человек начинает ощущать, что стал обузой для других людей);
- чувство одиночества (даже в обществе других людей) и чувство стыда или униженности.

3. Умейте распознавать речевые обороты (фразы или предложения), свойственные потенциальным самоубийцам. Например, если кто-то много говорит о смерти, то это признак наличия у такого человека суицидальных намерений. Вот некоторые примеры:

«Уже слишком поздно», — или: «Я больше не могу».

«Мне незачем жить».

«Я так устал от жизни».

«Никому нет до меня дела».

«Выхода больше нет».

«Какой смысл?»

«Они не хотят иметь со мной никаких дел».



«Я стою на краю пропасти».  
«Всем только лучше без меня».  
«Мне просто хочется, чтобы эта боль прекратилась».  
«Я никому не нужен/нужна».  
«Ты не понимаешь!»

4. Не обманывайтесь внезапным улучшением состояния человека с суицидальными мыслями.

! Если вы заметили у человека перечисленные выше признаки, а потом он вдруг из депрессивного человека превратился в жизнерадостного, то это не говорит о том, что он взял себя в руки и вернулся к нормальной жизни.

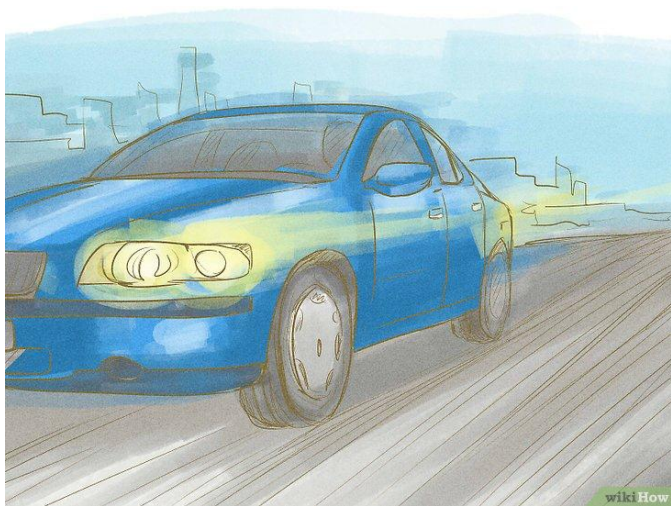
! Резкая перемена в сторону, казалось бы, счастливого состояния может говорить о том, что человек смирился с идеей самоубийства.



### Поведенческие признаки

1. Люди, планирующие самоубийство, могут попытаться завершить все свои земные дела, прежде чем покончить с собой. Если человек обрубает концы, это тревожный сигнал. Зачастую в таких ситуациях люди делают следующее:

- дарят имущество (то есть человек считает, что материальные блага ему больше не нужны);
- составляют завещание;
- прощаются — люди, собирающиеся покончить с собой, могут неожиданно попрощаться с окружающими, казалось бы, без особых на то причин.



2. Следите за признаками безрассудного или опасного поведения. Так как потенциальные самоубийцы не хотят жить, они могут сознательно подвергать себя риску, например, неосторожно водить автомобиль. Вот некоторые примеры такого поведения:

- чрезмерное употребление наркотиков и алкоголя;
- неосторожное вождение автомобиля, например, на большой скорости или в состоянии опьянения;
- небезопасный секс, часто с несколькими партнерами.



3. Ищите орудия самоубийства, например, огнестрельное оружие, верёвку или таблетки.

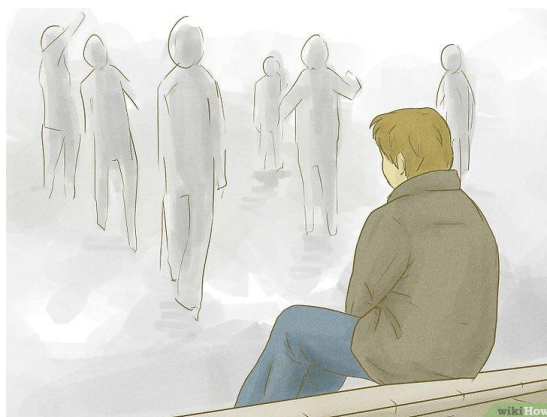
Если без видимых причин человек приобрел огнестрельное оружие или купил новое лекарство, действуйте незамедлительно, так как он может покончить с собой в любой момент.

4. Не допускайте того, чтобы человек попал в ситуацию социальной изоляции (ситуация, когда потенциальный самоубийца избегает или отказывается от общения с родственниками, друзьями или коллегами).

Примите меры, если человек говорит вам: «Я хочу, чтобы меня оставили в покое».

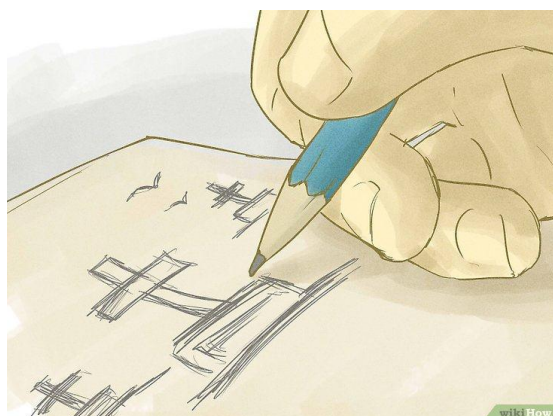
5. Обратите внимание на резкую потерю интереса к увлечениям.

Если увлечения, учёба или работа, которым человек посвящал все свое время, перестали интересовать его, то это может означать, что человек чувствует себя несчастным, подавленным или, возможно, близок к самоубийству.



6. Обратите внимание на апатичное поведение, свойственное потенциальным самоубийцам. Вот некоторые признаки такого поведения:

- трудности с принятием решений по самым заурядным вопросам;
- потеря интереса к сексу;
- общая потеря энергии (например, пребывание в постели в течение всего дня).



7. Следите за признаками суицидальных намерений у подростков (кроме описанных выше признаков у подростков есть некоторые дополнительные симптомы).

- Неприятности с законом или плохие отношения с родными.
- Разрыв с любимым человеком, потеря близкого друга, отчисление из института.
- Отсутствие друзей или проблемы во взаимоотношениях с другими людьми.
- Голодание или переедание, отсутствие заботы о внешнем виде (например, подросток, который внезапно перестает пользоваться косметикой или украшениями).
- Рисование сцен смерти.
- Внезапное изменение обычного поведения, например, плохая успеваемость в школе (если подросток хорошо учился) или бунтарское поведение (если подросток был спокойным).
- Расстройства приема пищи, например, анорексия или булимия, могут привести к возникновению депрессии, тревожному состоянию и, возможно, самоубийству.

### **Разговор с человеком с суицидальными намерениями**

1. Выберите правильный тон. Если кто-то из ваших родных или друзей проявляет признаки самоубийства, обязательно поговорите с таким человеком в непредвзятой и дружеской манере.



Будьте хорошим слушателем. Смотрите на собеседника и тонко реагируйте на его слова.

2. Сразу переходите к делу. В начале разговора спросите: «Я заметил, что в последнее время у тебя подавленное настроение. И я очень беспокоюсь об этом. У тебя есть мысли о самоубийстве?»

Если человек говорит, что такие мысли у него есть, спросите его: «Ты распланировал самоубийство?»

Если человек отвечает утвердительно, немедленно позвоните по номеру 112. Номер 112 — это единый номер телефона большинства стран мира, по которому надо звонить в экстренных случаях. Не отходите от человека до прибытия помощи.

3. Постарайтесь не усложнять положение. Возможно, вы думаете, что некоторые ваши слова улучшат ситуацию, но на самом деле они могут только усложнить ее.

Например, не стоит говорить следующее:

«Завтра будет новый день и тебе станет лучше».

«Бывает и хуже. Ты должен радоваться тому, что у тебя есть».

«У тебя вся жизнь впереди».

«Не волнуйся. Все будет в порядке».



4. Не делайте пренебрежительных заявлений. Человек с суицидальными мыслями может решить, что вы не воспринимаете его намерений всерьез. Избегайте следующих фраз:

«Положение не такое уж тяжелое».

«Только не навреди себе».

«У меня тоже были трудности, но я справился с ними».

5. Мысли о самоубийстве — не то, что стоит держать в тайне. Если кто-то сказал вам по секрету, что планирует самоубийство, не скрывайте это.

Такой человек нуждается в срочной помощи. Сохраняя в тайне его намерения, вы только усугубите положение.

**Если у вас возникли суицидальные мысли, обратитесь за помощью к психологу.**  
**Если от мыслей вы перешли к планированию суицида, звоните по телефону 112.**



## Советы

1) Не ждите, пока кто-то сам подойдет к вам и скажет: «Я хочу покончить с собой». Большинство тех, кто хочет покончить с собой, не говорит о своем намерении другим. Вы должны увидеть признаки суицидальных мыслей, поддержать человека, чтобы он по-настоящему открылся вам.

2) У некоторых отмечаются лишь неявные признаки. Будьте внимательны к людям, находящимся в зоне риска (люди, пережившие тяжелейшие психологические травмы, люди с наркотической зависимостью, люди с психическими заболеваниями), чтобы заметить даже небольшие признаки мыслей о самоубийстве.

3) Не забывайте о том, что многие люди не подают явных признаков суицидальных намерений. У примерно 25 % самоубийц вообще не было суицидальных симптомов.

4) Не будьте к человеку слишком строги. Даже если он блефует и все выглядит именно так, не говорите ему об этом, иначе ход его мыслей может измениться.

5) Если человек обратился за профессиональной помощью, не сплетничайте о нем. Относитесь к нему с пониманием в этот непростой период. Хорошие взаимоотношения и поддержка играют ключевую роль в подобных ситуациях.

6) Если к вам обратился ребенок или подросток с мыслями и самоубийстве, есть вероятность, что его родители не воспринимают его всерьез. Как бы то ни было, сообщите родителям о том, что вы узнали.

7) Если ребенку менее 14 лет, проявите бóльшую осторожность и обязательно позвоните его родителям.

### **Предупреждения**

Не пытайтесь предотвратить самоубийство без посторонней помощи. Если кто-то задумал совершить суицид, то такой человек нуждается в профессиональной медицинской помощи (которую вы, скорее всего, оказать не сможете).

До некоторых людей очень сложно достучаться. Если вы сделали все возможное, а человек все же совершил намеченное — не вините себя.