|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **УСТАНОВА**  **АХОВЫ ЗДАРОЎЯ**  **«БУДА-КАШАЛЁЎСКАЯ ЦРБ»**  247350, горад Буда-Кашалёва,  вуліца 50 год Кастрычніка, дом 29  -------------------------------------------------  Тэлефон / факс: 2 – 40 – 01, 2 – 13 – 73  E-mail: *budacrb@tut.by* |  | **УЧРЕЖДЕНИЕ**  **ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**  **«БУДА-КОШЕЛЁВСКАЯ ЦРБ»**  247350, город Буда-Кошелёво,  улица 50 лет Октября, дом 29  -------------------------------------------------  Р / с 3604409730013, код 664, г. Гомель, филиал № 302 АСБ «Беларусбанк» |

№ 444 / «13 » марта 2018 года

УЗ «Буда-Кошелевская ЦРБ» направляет информационно - образовательный материал по профилактике суицидов:

**Предупредим суицид!**

Мысли о самоубийстве могут посетить любого психически здорового человека, которому пришлось пережить психическую травму, или находящегося в состоянии сильного стресса. Однако в этом случае берут верх инстинкты самосохранения, и риск самоубийства невелик. Важно, чтобы близкие люди были рядом в этот момент, и помогли пережить трагедию.

Случается, что навязчивые мысли о суициде являются проявлением невроза навязчивых состояний. Они возникают помимо воли человека и мучат его, он борется с ними. Такие навязчивые мысли никогда не реализуются, а чтобы избавиться от них, требуется лечение с помощью психотерапевтических методов и медикаментов.

Совсем другое дело, если суицидальные мысли являются проявлением депрессии или других психических расстройств. В этом случае риск совершения самоубийства очень велик, и без срочной психиатрической помощи не обойтись.

##### Опасные симптомы и признаки

Депрессивное расстройство всегда сопровождается глубоким отчаянием, ощущением безнадежности своего существования и вины перед близкими. В этом состоянии человек может прийти к выводу, что самоубийство является единственным выходом из сложившейся ситуации, способом прекратить душевную и физическую боль.

Суицидальные мысли являются самым опасным признаком депрессии. 90% людей, совершивших суицид, были в состоянии острой депрессии либо имели другое психическое заболевание. С другой стороны, 15% больных, страдающих депрессией, оканчивают жизнь самоубийством. Как правило, это случается через 4-5 лет после того, как у человека развилось это заболевание.

Мысли о самоубийстве могут возникнуть у человека, который страдает неглубокой депрессией, а также у пациентов, который проходит лечение в связи с этим заболеванием. Когда они получают препараты, усиливающие их активность, риск совершить попытку покончить с жизнью достаточно высок. При этом опасность состоит в том, что окружающим кажется, будто состояние больного улучшилось.

Какие слова или поведение человека действительно указывают на то, что он способен лишить себя жизни по собственной воле на фоне депрессии?

Насторожить должны следующие особенности в поведении:

* Разговоры о суициде или членовредительстве;
* Стойкая убежденность человека в том, что его жизнь бессмысленна и безнадежна, он загнан в тупик, выхода из которого нет;
* Неестественный интерес к вопросам смерти: к самой теме смертности, к историям о суицидах, к способам наложить на себя руки.
* Неоправданно рискованное поведение, когда человек как бы «играет со смертью». Например, сознательно переходит улицу на красный свет;
* Повторяющиеся фразы типа «без меня было бы всем лучше», «мне было бы лучше без всех»;
* Резкие перепады настроения;
* Человек целенаправленно навещает своих родственников и друзей (либо созванивается после длительного перерыва), и прощается с ними; раздает ценные для него вещи; завершает дела; отдает распоряжения на случай, если с ним что-нибудь случится.

Риск покончить жизнь самоубийством особенно высок у людей, которые в прошлом уже совершали такие попытки, имеют генетическую предрасположенность к психическим заболеваниям, алкоголизма, наркомании, либо попали под влияние других людей, склонных к совершению суицида. Если человек в прошлом пережил физическое или сексуальное насилие, если в его семье были случаи суицида, вероятность наложить на себя руки у него также повышена.

##### Как реагировать

Высказывания о смерти и суицидальные действия человека, находящегося в депрессии, нельзя оставлять без внимания.

Близким людям, друзьям нужно поинтересоваться его планами на будущее. Если вы чувствуете, что он готов совершить суицид, нельзя спорить с ним, отговаривать от этих мыслей и убеждать в том, что ему есть для чего жить. Нужно дать ему понять, что он вам не безразличен, вы переживаете за него и готовы выслушать и поддержать его.

Человека в таком состоянии нельзя оставлять в одиночестве. Спрячьте любой предмет, который потенциально может быть использован для совершения самоубийства.

Как можно быстрее необходимо обратиться за помощью к психотерапевту. Желательно, чтобы во время этого визита человека сопровождал родственник или друг.

Симптомы и признаки потенциального самоубийцы - еще не катастрофа, а лишь крик о помощи. Если эти предупреждающие сигналы будут вовремя услышаны, человек не просто избавится от навязчивых мыслей о смерти, но и вернется к нормальной жизни, воскресив в себе способность радоваться и испытывать удовольствие от нее.

Врач-психиатр-нарколог О.Ю. Богданович