**Всемирный день предотвращения самоубийств**

**Серьезной проблемой во всем мире является самоубийство, или суицид.** По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире официально фиксируется около 1 млн. случаев самоубийств, реальное же их количество значительно больше.

***Что же такое суицид?***

**Суицид – умышленное лишение себя жизни.**

В истории мировой цивилизации проблема суицида выступала как религиозная, юридическая, морально-этическая; проблема последнего выбора, свободы, личности, находящейся в критическом состоянии и самораскрытия личности.

***Мотивы, причины и факторы риска совершения суицида***

**- невыносимая душевная боль;**

**- чувство изолированности от общества;**

**- ощущение безнадежности и беспомощности;**

**- мнение,** *что только смерть является единственным способом решить все проблемы.*

*Причины суицидального поведения очень сложны, разнообразны и многочисленны. Можно выделить лишь некоторые из них:*

**- Депрессия**

**- Генетические и социальные факторы**

**- Наличие предыдущих суицидальных попыток**

*Суицидальному риску могут сопутствовать также и* **такие факторы, как:**

**- алкоголизм, наркомания;**

**- импульсивные или агрессивные черты в характере и поведении;**

**- нежелание принимать помощь;**

 **- затяжное течение приступа депрессии;**

**- госпитализация и лечение в психиатрической больнице;**

**- потеря супруга или другого близкого человека;**

**- тяжелое соматическое хроническое заболевание;**

**- одиночество, проживание сложных жизненных ситуаций.**

***Признаки суицидальных намерений, своевременное вмешательство и возможное предотвращение суицида***

**Около 75% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своих намерениях другим людям,** *хотя способы сообщения об этом могут быть завуалированы. Это обычно происходит в форме разговора о суициде или сообщений о желании умереть, о своей никчемности, беспомощности и о своем безнадежном положении или упоминаний о суициде в картинах и литературных произведениях. Другая опасность суицида заключена в неожиданном, драматическом и необъяснимом изменении поведения, так называемом, «терминальном поведении». При этом потенциальный суицидент приводит свои дела в порядок, раздает свое имущество, часто заявляет о печали и отчаянии.*

**При выявлении таких намерений у знакомого или близкого человека необходимо предпринять следующие меры:**

* **Установить заботливые взаимоотношения.** *Очень многое зависит от качества этих взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.*
* **Не оставлять человека одного в ситуации высокого суицидального риска.**
* **Быть внимательным слушателем.** *Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить».*
* **Не спорить.** *Вступая в дискуссию с подавленным человеком, можно не только проиграть спор, но и потерять его самого.*
* **Задавать вопросы.** *Лучший способ вмешаться в кризис – это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?». Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства.*
* **Не предлагать неоправданных утешений.** *Человека можно довести до суицида утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.*
* **Предложить конструктивные подходы**. *Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросить поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.*
* **Вселять надежду.** *Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве.*

**Все мы должны знать, что в большинстве случаев суицидальными людьми, в целом, часто руководят противоречивые чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение. И если близкие, друзья, знакомые проявят к такому человеку в эти минуты теплоту, заботу и проницательность, то они могут спасти ему жизнь и изменить всю его дальнейшую судьбу.**

**«ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ»**

В Полоцке **77-22-20** с 8.00 до 20.00 кроме субботы и воскресенья

Телефон доверия в Витебске **8(0212)61-60-60** круглосуточно

Республиканская «Детская телефонная линия»

**8-801-100-1611**

Кризисная линия по проблемам семьи и детей

**8(017)247-32-32**

Общенациональная «горячая линия» для пострадавших от домашнего насилия

(только со стационарного телефона) **8-801-100-8-801**