

## **Что важно знать о суицидальном поведении!**

Большинству людей иногда кажется, что самоубийство - это сюжет из романа, что-то нереальное, невозможное, вымышленное. И он сильно удивляется, когда узнает, что только по данным официальной статистики, каждый год в крупных городах количество людей, покончивших с собой, как минимум, в два раза больше, нежели погибших в дорожно-транспортных происшествиях.

Что такое самоубийство (суицид), большинство знает только понаслышке. Подавляющее большинство уверено в том, что проблема суицида - проблема незначительная. Попробуем в этом разобраться. Завершенные самоубийства (то есть когда человек умирает вследствие самоубийства) - это только верхушка айсберга, попыток суицида в 10-20 раз больше, количество людей, думающих о самоубийстве как о способе решения своих проблем, еще больше - как минимум в 100 раз.

Кроме того, каждый самоубийца оставляет в живых (в среднем) восемь человек своих близких, друзей и родственников, для которых его поступок - это настоящая душевная драма.

Причины самоубийств многообразны, но всегда индивидуальны и комплексны. Это прежде всего психическая травма, которая может быть объективно тяжелой (например, смерть близкого, тяжелое заболевание и т. п.) или субъективно непереносимой: неудачная любовь, оскорбление, обезображивающий дефект, изнасилование, смена жизненного стереотипа, потеря работы, выход на пенсию, крах карьеры и многое другое, тесно связанное с личностью человека, его системой ценностей и приоритетов.

Бытует мнение, что самоубийством жизнь кончают душевнобольные - это большое заблуждение. На самом деле их количество среди самоубийц не превышает 12-15%, то есть оставшиеся 88-85% люди нормальные, хотя и находящиеся в состоянии душевного кризиса или депрессии.

Мысли о самоубийстве - это один из симптомов депрессии, а потому говорить, что самоубийца - человек слабовольный, это все равно, что утверждать, будто бы больной гриппом - страшный лентяй.

Считается, что если человек говорит о самоубийстве, то он никогда этого не сделает. Напротив, чаще всего потенциальные самоубийцы, так или иначе, озвучивают свои планы. Потом родственники и друзья мучаются угрызением совести, что не проследили, недосмотрели, не прислушались...

Депрессия - состояние болезненное, характеризующееся как раз утратой сил, чувством, что ничего нельзя изменить, ощущением, что жизнь не удалась и достойна только того, чтобы быть завершенной в кратчайшие сроки. Вылечи эту депрессию, и взгляд на жизнь изменится кардинально.

Но ведь так трудно понять, что твои мысли - это не твоя истина, а твое заблуждение, навязанное тебе болезнью. И вот так человек оказывается в замкнутом круге: с одной стороны, жизнь с ее проблемами, с другой

стороны, его собственное болезненное состояние, где к бессилию примешиваются идеи бессмысленности существования.

Главное, в чем нуждается человек, находящийся в кризисном, состоянии или депрессии это эмоциональная поддержка со стороны близких и друзей. Необходимо создать атмосферу доверия и взаимопонимания, выразить свое расположение, сочувствие, желание разобраться в его проблемах и переживаниях и стремление помочь ему. Иногда, чтобы значительно облегчить душевное состояние, бывает достаточно просто выслушать, не перебивая и не торопя. Необходимо показать, что его проблемная жизненная ситуация не является совершенно исключительной и что существуют различные адекватные способы ее преодоления. Важно изменить эмоциональное отношение к сложившейся ситуации, снять эмоциональное напряжение, помочь разобраться в стоящих перед ним проблемах и принять разумное решение.

Конечно не всегда этого бывает достаточно, и тогда лучше обратиться к специалисту психологу, либо психотерапевту. В г. Бобруйске функционирует служба экстренной психологической помощи «телефон доверия». На прямом проводе круглосуточно дежурят психологи, которые внимательно выслушивают отчаявшихся и оказывают профессиональную помощь. Психотерапевтическую помощь можно получить в поликлиниках города.

Врач-психотерапевт

Рудинский В.Ю