

Автор: психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Д.И.Анисимов



В русском языке самостоятельный термин «самоубийство» появился в 1704 г. в «Лексиконе треязычном», который был составлен наставником славяно-греко-латинской школы, редактором первой русской газеты и директором Московской типографии Федором Поликарповым-Орловым. Согласно определению ВОЗ (1982), «суицид — акт самоубийства с фатальным исходом; покушение на самоубийство — аналогичный акт, не имеющий фатального исхода». К сожалению не существует ни одного надежного биологического, химического или психологического теста, позволяющего точно предсказать, способен ли конкретный человек совершить самоубийство. На сегодняшний день специалистами разработан ряд критериев, позволяющий выявить существование у человека суицидальных наклонностей. Обычно риск суицида повышается в период возникновения у человека серьезных проблем, что сопровождается увеличением числа этих критериев.

Статистика показывает, что по всем группам населения мужчины расстаются с жизнью в 2-7 раз чаще, чем женщины, причем на долю женщин приходится примерно в 2-3 раза больше суицидальных попыток. Не остается без внимания и подростковый суицид, который обычно имеет место под влиянием эмоций в период полового созревания. Отметим также что в основном попытки самоубийства совершаются в состоянии алкогольного опьянения и алкоголики и наркоманы кончают жизнь самоубийством в 30 раз чаще, чем все остальные группы риска. Нередко попытка ухода из жизни это просто крик о помощи в которой остро нуждается человек. И лишь немного человеческого внимания может кардинально изменить ситуацию. Возможно, что чувство глубокой обиды нередко приводит к суицидальным действиям. Попытка покончить с собой как средство мести весьма распространённое явление.

В основном человек приходит к мысли свести счеты с жизнью во время длительной и глубокой депрессии. Чем большую подавленность он ощущает, тем выше риск суицида, в особенности если депрессия приводит к хронической усталости и неспособности вести нормальный образ жизни. Опасность увеличивается в тот период, когда человек в своем отчаянии или апатии начинает сторониться людей, порывает все отношения с друзьями, никому не рассказывает о своих переживаниях, отвергая всякую помощь со стороны. В такой ситуации может помочь только систематическая поддержка близких людей и окружающих, и если ее нет, мысли о самоубийстве обычно воплощаются в реальность. Именно поэтому к группе риска по суициду относятся разведенные, брошенные, одинокие и овдовевшие люди. Специалисты утверждают, что предрасположенность к

суициду может передаваться по одной линии женской или мужской – от родителей к детям. Как же помочь таким людям? Если Вы заметили, что с Вашим другом или близким человеком творится что-то неладное, например, он начал избегать людей или подавать повод беспокоиться за его жизнь, попробуйте просто доверительно поговорить с ним. Дайте ему понять, что его проблемы, состояние и он сам Вам не безразличны. В большинстве случаев люди, отягощённые мыслями о смерти, испытывают сильное облегчение от того, что могут поделиться своими чувствами и переживаниями с другими. Попытайтесь убедить человека в необходимости обратиться за помощью к специалисту. Профессиональный психолог или психотерапевт почти всегда в состоянии оценить необходимость срочной госпитализации пациента с целью предотвращения самоубийства.

И самое главное попробуйте понять, что именно движет человеком в его стремлении к смерти. Если потенциальный самоубийца все же поддерживает с Вами контакт, значит не все еще потеряно, ведь в Вашем лице он продолжает общаться с обществом и прислушиваться к его советам, а стало быть еще не готов умереть.