



Предотвращение суицидов





Немного статистики

В мире каждые **20 секунд** один человек кончает жизнь самоубийством, а каждые 2 секунды кто-то безуспешно пытается свести счеты с жизнью.

По данным ВОЗ, **ежегодно в мире происходит около 1 миллиона завершенных суицидов**. Число же суицидальных действий исчисляется многими миллионами.



Определение суицида

В русском языке слово суицид означает
«**намеренное лишение себя жизни**».

Термин «суицид» (лат. sui+caedere – убивать себя) впервые начал применять врач и философ XVII века Томас Браун.



Суицидальное поведение

- **Суицидальное поведение** – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.
 - Суицидальное поведение встречается как у лиц с психическими расстройствами, так и в норме.
-



Виды суицидального поведения

- **Демонстративное поведение**, при котором чаще всего прибегают к приему неядовитых препаратов, нанесению поверхностных порезов на руках, изображению повешения. Эти действия называют “**демонстративная попытка суицида**” (парасуицид или псевдосуицид). Псевдосуицид является скорее “криком о помощи”, попыткой обратить на себя и свои проблемы внимание окружающих.



Парасуициды

Провоцирующим фактором парасуицида обычно бывают проблемы во взаимоотношениях.

Парасуициды совершаются примерно в 15 раз чаще, чем завершённые суициды, мужчинами и в 30 раз – женщинами. У 1-2% лиц с парасуицидальным поведением в течение 2-х лет отмечаются завершённые суициды.



Виды суицидального поведения

- **Аффективное суицидальное поведение**, при котором чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

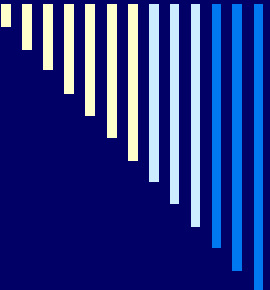
Эти действия совершаются в состоянии аффекта, могут привести к гибели. Как правило, после снятия аффекта человек сожалеет о попытке.



Виды суицидального поведения

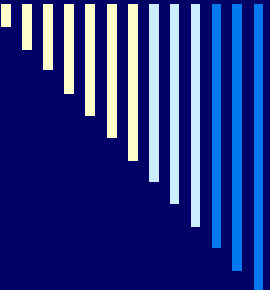
- **Истинное суицидальное поведение**

Истинный суицид – как правило хорошо спланированное мероприятие, цель которого лишить себя жизни любой ценой, вне зависимости от реакции родных, близких. Неудавшиеся попытки часто совершаются повторно.



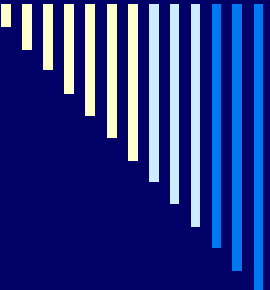
Тревожные признаки возможного суицида

1. Разговоры о намерении убить себя. Постоянные разговоры или мысли о смерти.
 2. Замечания относительно собственной безнадежности, никчемности, ненужности.
 3. Высказывания типа “было бы лучше, если бы меня не было на этом свете” или “хочу в мир иной”
-



Тревожные признаки возможного суицида

4. Обостряющаяся депрессия (глубокая печаль, утрата интереса к жизни, нарушения сна и приема пищи).
 5. Внезапный переход от глубокой печали к полному спокойствию и кажущейся радости.
 6. Наличие “желания умереть”, стремление испытывать судьбу, идя на риск, способный привести к смерти.
 7. Посещения или звонки знакомым с прощальными словами.
 8. Приведение дел в порядок.
-



Тревожные признаки ВОЗМОЖНОГО суицида

9. Особый интерес к средствам совершения самоубийства и поиск информации о том, как можно покончить с собой (например, в интернете).

Окружающим необходимо понять, что когда человек начинает так себя вести, его надо срочно направить к психиатру



Кто подвержен суициду

Число завершенных суицидов среди мужчин в **четыре раза** больше, чем у женщин.

С возрастом (65-85 лет) это соотношение увеличивается до 6-9 мужских самоубийств на одно женское. Особенно подвержены суицидам одинокие пожилые мужчины.

С другой стороны – женщины пытаются покончить с собой в четыре раза чаще, чем мужчины.



Кто подвержен суициду

Лица, **страдающие тяжелыми соматическими** заболеваниями, особенно сопровождающимися выраженными болевыми ощущениями, другими мучительными страданиями.

Предиктором суицида становятся мысли о безнадежности.



Кто подвержен суициду

Самый высокий показатель самоубийств в следующих группах:

- лица с психическими расстройствами,
 - лица с алкогольной зависимостью,
 - наркоманы,
 - инвалиды,
 - лица с суицидальным семейным анамнезом.
-



Кто подвержен суициду

Факторами риска являются неурядицы в личной жизни:

- несправедливость по отношению к себе, непонимание окружающими,
 - несчастная любовь, проблемы в семейных отношениях,
 - потеря работы или учебы,
 - смерть кого-то из родных или друзей,
 - финансовые проблемы,
 - нереализованность в жизни.
-



Суициды и депрессия

Считается, что у **85% больных с депрессивными расстройствами** обнаруживаются суицидальные тенденции, а 15% совершают суициды.

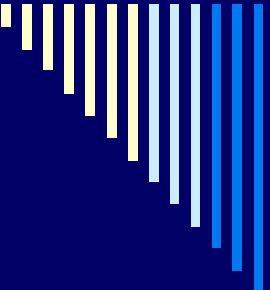
Поэтому часто проблема суицидов – это проблема депрессий.

Депрессии

В отличие от стресса и тревоги депрессия — это заболевание, требующее специального лечения.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ





Возрастающая иерархия показателей суицидального риска

- Возникает ли у пациента ощущение, что жить не стоит?
 - Есть ли у него желание заснуть и никогда не проснуться?
 - Хочет ли он умереть внезапно или от несчастного случая?
 - Занимают ли его мысли о смерти?
 - Есть ли у него неотчетливые мысли о суициде?
 - Сосредоточены ли мысли пациента на способе совершения суицида?
 - Есть ли план совершения суицида?
-



Как проводить беседу с суицидальным пациентом

- Говорите с пациентом спокойно, не прерывая его.
 - Не спешите.
 - Начинайте беседу с открытых вопросов, заданных в недирективной форме, позволяя пациенту проговорить важные для него темы и рассказать о своих чувствах.
 - Сразу же устанавливайте доверительный контакт.
 - Избегайте бестактных, осуждающих реплик.
-



Как проводить беседу с суицидальным пациентом

- Внимательно слушайте пациента.
 - При необходимости возвращайтесь к уже обсужденным вопросам.
 - Обращайте внимание на невербальное поведение, которое может иметь значение для оценки суицидального риска.
 - Оцените значимость недавних событий в жизни пациента.
 - Соберите полный анамнез, оцените психический статус, мотивы суицида.
-



Мифы и реальности о суицидах

1. Самоубийство невозможно предотвратить. Но период кризиса – явление временное, и в этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи и поддержке. Получив это человек часто отказывается от своих намерений.
2. Решение о суициде приходит внезапно, без предварительной подготовки. Анализ показал, что суицидальный кризис может длиться несколько недель, даже месяцы.



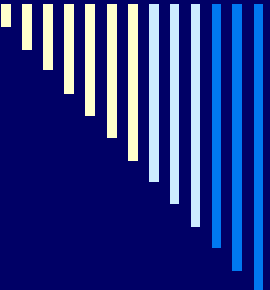
Мифы и реальности о суицидах

3. Не существует признаков, которые бы указывали на то, почему человек решился на самоубийство. На самом деле **суициду обычно предшествует необычное поведение.**
4. Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда не повторит ее снова. На самом же деле, если человек совершил попытку, то **риск повторной попытки очень высок, и в первые 1-2 месяца вероятность составляет 60-80%.**



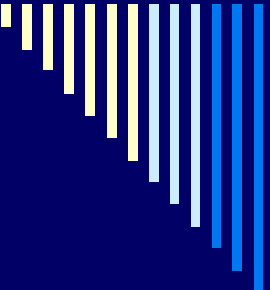
Мифы и реальности о суицидах

5. Прием алкоголя помогает снять суицидальное переживание. На самом деле зачастую это вызывает обратный эффект: повышается тревога, обостряются конфликты, что способствует суициду. **50% суицидов совершены в состоянии алкогольного опьянения.**



Роль общества в предотвращении суицидов

1. Международная ассоциация по предотвращению самоубийств.
 2. Основным звеном в деле предотвращения самоубийств является анонимная телефонная служба (телефон доверия), которая впервые была основана в 1953г. в Лондоне священником Чад Вара и быстро распространилась во всех государствах Европы и Америки.
 3. Важным звеном в оказании помощи пациентам с риском суицида являются отделения кризисных состояний.
-



Роль общества в предотвращении суицидов

4. Мероприятия по поддержке семьи.
 5. Ограничение употребления алкоголя.
 6. Доступность квалифицированной медицинской помощи.
 7. Развитость социальной службы.
 8. Влияние средств массовой информации.
-