

## ЯК ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ, ЯКА ДУМАЄ ПРО СУЇЦИД

Суїцидальні думки можуть з'являтися як на тлі психічних розладів, зокрема депресії. Проте часом вони можуть виникати і в людини, яка досі не стикалася з ментальними проблемами. Наприклад, якщо вона зазнала сильного стресу чи перебуває у стані психічного та фізичного виснаження.

Жодна людина не хоче померти. Людина просто не хоче жити з болем. Ідея про самогубство може означати припинення страждання, напруження, внутрішньої дисгармонії або болючих емоцій. Потужна дія стресу ніби примушує людину прокручувати цю думку в голові, хоча насправді людина не хоче вмирати.

### **Людина може мати суїцидальні наміри, якщо:**

- погрожує завдати собі шкоди чи вбити себе;
- шукає способів самогубства: доступ до зброї, гострих предметів, лікарських та інших засобів;
- говорить або пише про смерть чи самогубство;
- проявляє безнадію;
- вдається до ризикованих дій;
- проявляє лють, злість, бажання помститися;
- почувається, неначе в пастці, у безвиході;
- збільшує вживання алкоголю та інших токсичних речовин;
- проявляє тривогу, збудження, безсоння чи надмірну сонливість;
- уникає друзів, родини, спільноти;
- має суттєві зміни у настрої;
- говорить, що не має сенсу життя, життєвої мети.

Часом людина, яка думає про самогубство, заздалегідь починає приводити свої справи до ладу — зустрічатися з членами сім'ї, дарувати особисте майно, складати заповіт та прибирати своє житло так, наче в ньому більше не житиме.

У багатьох випадках самогубству можна запобігти. Для цього варто знати фактори ризику, бути уважним до ознак депресії та інших психічних розладів, розпізнавати попереджувальні ознаки скоєння самогубства та втрутитися до того, як це може трапитися.

Якщо ви помітили у близької людини чи колеги схильності до суїциду, то найкраще, що можна зробити, — допомогти отримати кваліфіковану допомогу від фахівців. Якщо стан загострюється, а людина не реагує на ваші поради, то варто звернутися до швидкої допомоги або кризової служби.