Самоубийството е най-крайното решение, което един човек може да вземе, за да намери изход от трудна житейска ситуация. Неизмерими са психологическите, социалните и финансовите последствия върху семейството му и общността, към която принадлежи: при всеки такъв акт поне шест човека от близкото обкръжение, са сериозно засегнати. А ако той е извършен публично, въздействието е върху стотици други хора.

Суицидното поведение (т.е. реализираното самоубийство или опита за самоубийство) също е един от основните показатели, по които се оценява нивото на психично здраве и социално благополучие на едно общество. По причина самоубийство годишно у нас загиват около 800 души. По средното си ниво на суицид България попада сред страни като Чехия, Норвегия и Румъния. По информация на Националния център по обществено здраве и анализи през последните години се отчита увеличаване на броя на опитите за отнемане на собствения живот. Така, за нашата страна суицидното поведение представлява проблем с растяща значимост, който изисква сериозно внимание, включително поради преждевременната загуба на човешки потенциал на фона на влошената здравно-демографска ситуация.

Статистиката може да предостави още данни за самоубийствените действия. Но **най-важният факт, е че самоубийството може да бъде предотвратено,** особено когато близките на човека разпознаят приближаващата криза и предприемат необходимите мерки за нейното преодоляване.

Съществуват редица сигнали в поведението, които показват, че личността би могла да се намира в опасност от самонараняващи действия. Много от тях се припокриват с признаците на депресията, която е сред рисковите фактори за самоубийство.



НЯКОИ ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИ ЗНАЦИ ЗА РИСК ОТ САМОУБИЙСТВО:

- Твърде голяма ангажираност с мисли за смъртта; говорене за самоубийство или за план за осъществяване на такова; търсене на начини за самонараняване или отнемане на живота
- Отдръпване от семейство и приятели и/или чувство за изолираност
- Промяна в навиците за хранене и спане (твърде много или твърде малко)
- Увеличаване на употребата на алкохол или наркотици
- Загуба на интерес към дейности и неща, от които човек се е интересувал и е изпитвал удоволствие преди
- Тревожност, безпокойство, безразсъдно поведение
- Чести оплаквания за физически неразположения, свързвани с емоции (напр., болки в стомаха, главоболие, умора и др.)
- Импулсивност, насилствени действия; гняв или търсене на отмъщение
- Изказвания, които показват безнадеждност, безпомощност, обезцененост, или че не може да му/ й се помогне (неспасяемост)
- Забележима промяна в личността и екстремни промени в настроението
- Намеци като „Няма още дълго да бъда проблем за вас!", „Нищо няма значение!", „Няма смисъл!", „Няма да се видим повече!"
- Внезапна положителна промяна в настроението след период на депресия – това може да означава, че човекът вече е взел решението да избяга от всички проблеми като прекрати живота си
- Раздаване или завещаване на любимите вещи

Сам по себе си нито един от тези сигнали не е индикатор за непосредствен риск. Опитът, обаче, говори, че, **ако няколко от посочените признаци са налице, е необходимо да се търси помощ от специалист.** Тя е наложителна също, **ако наблюдаваната промяна в поведението продължава по-дълго време**.

На тези знаци трябва да се обърне внимание, особено ако те са в съчетание със следните **фактори, повишаващи риска от самоубийство при отделния човек**:

- **Психична болест** (депресивно заболяване, алкохолна или наркотична зависимост, шизофрения, тревожни разстройства и други)
- **Физическо заболяване** (още повече ако то е хронично, с лоша прогноза, съпътствано от болка, загуба на сили и инвалидизация)
- **Предишен опит за самоубийство**
- Случаи на самоубийство, алкохолизъм и/или за други психични болести **в семейството**
- **Социална изолация** (поради развод, овдовяване, самотно живеещ човек)
- **Неблагоприятно социално-икономическо положение и риск от бедност** (безработен, пенсионер)
- Преживяване наскоро на **травмиращо житейско събитие** (раздяла със семеен партньор; загуба на близък човек; проблеми в семейството; загуба на професионален или финансов статус; загуба на работно място; преживяване на силни чувства на срам, страх, вина и други)

Важно е да помним, че разпознатият проблем е предпоставка за своевременна реакция, която често е единственият начин да бъде спасен човешкият живот!

Какво можете да направите, ако станете свидетел на действия за самоубийство на друг човек:

1. Ако има заплаха за Вас, първо **осигурете собствената си безопасност**
2. **Не предизвиквайте човека** да продължи опита си за самоубийство, не го критикувайте и не го обвинявайте
4. **Разговаряйте с разбиране**, за да се опитате да разтоварите емоционалното му напрежение и да спечелите време, предложете му други начини за разрешаване на проблемите. Не се безпокойте, че като задавате въпроси за преживяванията и намеренията му, можете да го провокирате да извърши такива действия.
5. **Не оставяйте човека сам** и без наблюдение, отстранете всички средства за самонараняване от неговото обкръжение
6. **Обадете се за помощ на тел. 112** и опишете подробно случая;

При вече реализирани самонараняващи действия незабавно се обадете на тел. 112 за спешна медицинска помощ. До идването на екипа следете постоянно състоянието на пострадалия.

По препоръка на специалистите, за преодоляване на силната негативна емоция от преживяното е необходимо да се обърнете за подкрепа и помощ към личния си лекар, психолог или специалист от център за психично здраве.



Издава Р З И – Смолян
2013 г.

САМОУБИЙСТВОТО

може да бъде

ПРЕДОТВРАТЕНО!



Информирай се!
Окажи подкрепа!