

Что такое суицид?

Суицид – это лишение самого себя жизни. По-другому это называется самоубийство. К людям, пытающимся покончить с собой, относятся по-разному: одни их осуждают, другие жалеют, третьи презирают.

Кто они эти люди, чем отличаются от остальных?

В мире зарегистрированы случаи попыток и совершения суицида у людей совершенно разного возраста, образования, образа жизни, национальности и других особенностей. Среди них, к сожалению, встречаются дети и подростки. Число психически больных среди них не так велико, как кажется. В основном это люди, которые в определённый момент своей жизни не находят другого выхода (*кроме суицида!*), чтобы заявить миру, а чаще всего самым близким людям, о том, что им сейчас очень плохо.

Для чего они совершают суицид?

Чаще всего суицид совершают:

- для обретения лучшей жизни;
- убедиться в том, что он (она) кому-то нужен, что его любят;
- в качестве мести любимому человеку;
- в качестве избавления от страданий (тяжело больные, старые люди).
- в результате заболевания психозом.

В чём же смысл суицида?

Как правило, у тех, кто делает попытки умереть, истинного желания умереть нет. (Желания-то нет, а действия есть. И предотвратить их, к сожалению, не всегда удаётся.) Те, кто это делают, просто *не умеют высказать свои переживания, своё отчаяние*, а, следовательно, не могут свои эмоции отреагировать. Переживания накапливаются. И в определённый момент, достигнув критического состояния, уже они, эти «мрачные» мысли и эмоции начинают управлять человеком, а не он ими. В момент принятия этого страшного решения уже нельзя сказать, что человек мыслит разумно. Скорее всего, присутствует состояние аффекта (сильного душевного волнения с неконтролируемым выплеском эмоций).

Итак, делая попытку самоубийства, человек получает возможность:

- *уйти от реального разрешения какой-то трудной, на его взгляд неразрешимой ситуации;*
- *«крикнуть о помощи» вот в таком, кажущемся ему единственно возможном виде;*
- *выплеснуть свои накопившиеся эмоции и переживания в таком «диком» акте насилия над собой.*

Как узнать, что кто-то рядом собирается покончить с собой?

Нужно обращать внимание на следующие признаки:

- Разговоры о самоубийстве («Лучше умереть», «Я лучше себя убью» и т.п.);
- Желание пофантазировать вслух на эту тему;
- Жалобы, подобные таким: «Я никому не нужен», «Никто всё равно обо мне не вспомнит»;
- Чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или в литературе;
- Раздача наиболее ценных своих вещей.

Как же помочь этим людям?

Этим людям нужно дать понять и почувствовать, что они нужны кому-то, что их любят, что они не одиноки. Этим людям нужно помочь найти выход из их «трудной» ситуации. Существуют *телефоны доверия*, по которым можно посоветоваться со специалистами психологами. Если же ситуация уже критическая, то нужно срочно звонить в скорую помощь.

Телефоны доверия:

24-00-09 – телефон доверия экстренной психологической и психотерапевтической помощи

51-19-66 – кризисный центр для женщин, детей и молодёжи

22-86-02 – кожно-венерологический диспансер (по проблемам заболеваний)

Телефоны доверия:

24-00-09 – телефон доверия экстренной психологической и психотерапевтической помощи

51-19-66 – кризисный центр для женщин, детей и молодёжи

22-86-02 – кожно-венерологический диспансер (по проблемам заболеваний)

Телефоны доверия:

24-00-09 – телефон доверия экстренной психологической и психотерапевтической помощи

51-19-66 – кризисный центр для женщин, детей и молодёжи

22-86-02 – кожно-венерологический диспансер (по проблемам заболеваний)

Телефоны доверия:

24-00-09 – телефон доверия экстренной психологической и психотерапевтической помощи

51-19-66 – кризисный центр для женщин, детей и молодёжи

22-86-02 – кожно-венерологический диспансер (по проблемам заболеваний)

