

## Загроза суїциду

Припинення власного життя шляхом самогубства називають суїцидом. Люди, котрі йдуть на такий крок, зазвичай відчувають сильні душевні та фізичні страждання, знаходяться у стресовому стані. Вони не можуть самостійно впоратись зі своїми проблемами. Не рідко мають психічні порушення, знаходяться у стані затяжної депресії, не вбачаючи виходу й втрачаючи надію на своє майбутнє.

Часто суїцид скоюють в крайньому збудженому емоційному стані афекту. При цьому спроба самогубства являється не стільки способом припинення власного життя, скільки способом звернути на себе увагу оточуючих на свої проблеми, так названим «криком про допомогу». Частіше усього в глибині душі, самогубці надіються на те, що їх врятують. Такі діяння мають назву демонстративної спроби суїциду.

Але інколи скоюють істинний суїцид, коли людина ставить перед собою мету покінчити з життям та ретельно планує це, щоб виключити можливість порятунку. При цьому людину не зупиняють реакція та думка близьких людей.

Не можна не відмітити так названий не прямий суїцид. Він представляє собою таку поведінку, при якій відбувається порушення здоров'я. Таке саме порушення поведінки представляє собою будь-які діяння, які направлені на приближення фізичної смерті. До такої поведінки слід віднести пристрасть до алкоголю, куріння, наркоманію, ігнорування серйозних захворювань.

### Як допомогти людині зберегти життя?

Якщо Вам знайома людина, яка думає про скоєння суїциду, або Ви підозрюєте схильність до суїциду в когось з близьких або знайомих, Ви можете допомогти цій людині не робити цього и зберегти життя. Ця допомога елементарна – просто вислухайте її!

Справа в тому, що дуже часто люди, котрі хочуть покінчити з собою, думають, що нікому нема до них діла і вони нікому не потрібні. Вони, також, вважають, що про них ніхто не турбується, що нікому не цікаві їх проблеми, та в них просто не має вибору. Коли Ви слухаєте людину, та даєте їй виговоритися, то на психологічному рівні вона розуміє, що Вам не все одно. Людина відчуває, що Ви не байдужі до неї і до того, що з нею може трапитись.

## **Декілька рекомендацій, які підкажуть, що необхідно робити в подібних ситуаціях, а чого не слід робити**

### **Що необхідно робити?**

- Віднесіться з увагою до тієї людини, яку вирішили вислухати.
- Поясніть їй, що Вам не все одно. Скажіть, що раді, що зараз говорите з нею.
- Задавайте питання, щоб зрозуміти проблему та дізнатись, чому людина так переймається. Тільки намагайтесь робити це дуже обережно. Попросіть її виспатись та на свіжу голову ще раз обміркувати, а цим часом Ви подумаете як допомогти їй, адже вихід є завжди, треба тільки добре його шукати.

### **Чого робити НЕ можна?**

- Не намагайтесь відразу ж вирішити всі її проблеми та не давайте пустих обіцянок.
- Не давайте їй поради, якщо вона не просить.
- Не висловлюйте свої думки про те, що її проблеми та переживання малозначимі або дрібниці, що не достойні уваги.
- Не говоріть їй про свої проблеми, так Ви можете тільки посилити суїцидальні наміри.

**Ці прості психологічні прийоми можуть стати дуже значимими та, можливо, з їх допомогою, Вам вдасться врятувати людині життя!!!**