

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

ЯК ЗАПОБІГТИ СУЇЦИДУ



Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинки,
будинок 2
тел. 0522 330 015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



м. Кропивницький

Слід зазначити, що основними причинами суїциду є психічні розлади, бойові дії, погіршення рівня життя громадян, невиліковні хвороби, смерті близьких, розлучення, самотність, епідемія та інші причини.

Центр громадського здоров'я МОЗ України надає ключові заходи щодо запобігання самогубствам: 📌

◆ Обмеження доступу до засобів самогубства. Залежно від країни це може означати заборону на використання особливо небезпечних пестицидів, обмеження щодо володіння вогнепальною зброєю, встановлення бар'єрів доступу до мостів/високих споруд/колії потягів.

◆ Взаємодію із засобами масової інформації з метою відповідального повідомлення інформації про самогубства. Повідомлення про самогубство у ЗМІ можуть призвести до зростання кількості самогубств, особливо якщо репортаж присвячений знаменитості, приклад якої дехто захоче наслідувати, або якщо в ньому описаний метод самогубства. Рекомендовано відстежувати повідомлення про самогубства та наводити приклади відомих людей, які діляться своїм досвідом успішного подолання проблем із психічним здоров'ям чи суїцидальних думок.

◆ Сприяння розвитку соціально-емоційних життєвих навичок у підлітків. Підлітковий вік - критичний період для набуття соціально-емоційних навичок, але водночас він є періодом ризику виникнення психічних розладів. Батькам та вчителям дуже важливо розмовляти з підлітками, встановлювати довірливі стосунки з ними - так вони звертатимуться до вас щодо потрібної їм підтримки. Варто фокусуватися не на самогубствах, а на покращенні загального психічного здоров'я серед підлітків, розвитку навичок протидії стресу та вирішення життєвих проблем.

◆ Раннє виявлення суїцидальних ознак поведінки, оцінка стану, ведення та наступне спостереження за будь-ким, хто має суїцидальні схильності. Ця рекомендація призначена для того, щоб люди, які наражаються на ризик самогубства, отримували підтримку та допомогу. Вона стосується медичних працівників та інших людей, включаючи членів сім'ї, які можуть контактувати з людиною, яка має намір вчинити самогубство.

👉 А ось п'ять найпоширеніших міфів про самогубство:

◆ 1. Міф. Розмова з людиною про самогубство може підвищити ймовірність того, що вона так вчинить.

📌 Факт. Розмови про самогубство не посилять чиїсь суїцидальні думки і не підвищать ймовірність завдання собі шкоди. Навпаки — це може допомогти запобігти самогубству, оскільки створить безпечний простір для людини, щоб обговорити те, що вона відчуває.

◆ 2. Міф. Якщо людина серйозно налаштована вчинити самогубство, їй нічим не допомогти.

📌 Факт. Хоча самогубство є серйозною проблемою охорони громадського здоров'я, багато чого можна зробити, щоб запобігти йому. Часто активний суїцидальний настрій має тимчасовий характер, саме тому людині дуже важливо отримати правильну підтримку у потрібний час. У ситуації, коли у когось виникають думки про самогубство, будьте терплячими, залишайтеся з людиною і просто покажіть, що ви поряд.

📌 Охочі вчинити суїцид мають амбівалентне ставлення до самогубства: їм хочеться зупинити страждання, але є й

бажання, щоб їм допомогли залишитися жити.

◆ 3. Міф. Якщо людина озвучує свої суїцидальні думки, вона так не вчинить.

📌 Факт. Розмова про самогубство може бути проханням про допомогу. Завжди серйозно ставтеся до суїцидальних настроїв людей.

◆ 4. Міф. Щоб думати про самогубство, потрібно мати психічне захворювання.

📌 Факт. Не всі люди, які помирають внаслідок самогубства, мають проблеми з психічним здоров'ям. Хоча люди, які живуть із психічними захворюваннями, зазвичай більш схильні до суїциду.

◆ 5. Міф. Коли хтось помирає внаслідок самогубства, він вчинив злочин.

📌 Факт. Самогубство – делікатна тема, й слід ретельно обмірковувати формулювання. Уникайте використання виразів, які завдають страждання сім'ї та друзям померлого, а також прославляють самогубство. Подумайте про використання таких фраз, як "помер унаслідок самогубства", а не "наклав на себе руки".

👉 І наостанок, ось кілька ознак того, що у людини може бути не все гаразд:

✔ з'явилися нав'язливі думки про безглуздість існування;

✔ відчуття втрати контролю над власним життям;

✔ надто різка самокритика, песимізм з відсутністю надії на краще;

✔ "затуманення" мозку і труднощі з концентрацією уваги;

✔ різкі перепади настрою; стурбованість і дратівливість;

✔ сильний гнів, лють або почуття помсти;

✔ почуття самотності навіть у колі друзів, відчуття сорому, провини або власної неповноцінності. Гаряча лінія – 7333.