

10 сентября Всемирный день предотвращения самоубийств



В Слонимском районе за 2018 год показатель смертности от самоубийств 23,5 на 100000 населения, что ниже 2017 года (10,8 на 100000 населения) и ниже показателя по Гродненской области за 2018 год (19,1 на 100000 населения).

Суицидальное поведение – поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение.

К внутренним формам суицидального поведения относят размышления об отсутствии ценности жизни, фантазии на тему своей смерти, разработку плана суицида и принятие решения к его выполнению.

К внешним формам суицидального поведения относят самоубийство (суицид) – намеренное, осознанное и быстрое лишение себя жизни.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в

состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами, смотрят в будущее без надежды.

Цели и мотивы самоубийства, весьма разнообразны, они связаны как с попыткой повлиять на социальное окружение (родственники, партнёры, медицинские работники), так и с идеями смерти или избавления от страдания, страха и других тяжёлых переживаний.

Оказание помощи:

1. Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, наличие признаков депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению.
2. Установите заботливые взаимоотношения.
3. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
4. Будьте внимательным слушателем.
5. Не спорьте.
6. Задавайте вопросы.
7. Не предлагайте неоправданных утешений.
8. Предложите конструктивные подходы.
9. Вселяйте надежду.
10. Заключение антисуицидального договора.