

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ХТОСЬ З ВАШИХ ЗНАЙОМИХ ДУМАЄ ПРО САМОГУБСТВО?

Кожні 40 секунд у світі відбувається самогубство.

Самогубство можна запобігти. У розмовах про самогубство немає нічого страшного. Питання на цю тему не спровокують самогубство. Навпаки, часто це сприяє зниженню тривожності і дає людині відчуття, що її розуміють.



ТРИВОЖНІ ОЗНАКИ ТОГО, ЩО ЛЮДИНА СЕРЬОЗНО ЗАМИСЛЮЄТЬСЯ ПРО САМОГУБСТВО

- ✓ Погрози вбити себе.
- ✓ Фрази типу «Якщо я помру, ніхто не перейматиметься».
- ✓ Пошук засобів вчинення самогубства, наприклад, спроби отримати пестициди, вогнепальну зброю або лікарські препарати, або ж пошук в Інтернеті інформації про способи піти з життя.
- ✓ Прощання з близькими і друзями, роздача цінних речей або складання заповіту.

ХТО ПЕРЕБУВАЄ В ГРУПІ РИЗИКУ СКОЄННЯ САМОГУБСТВА?

- Ті, хто вже намагався піти з життя.
- Особи, які страждають депресією або мають алкогольну або наркотичну залежність.
- Особи, які страждають важким емоційним розладом, наприклад, в результаті втрати близької людини або розриву відносин.
- Особи, які страждають від хронічного болю або хвороби.
- Ті, хто пережив війну, насильство, травматичний епізод, жорстоке поводження або дискримінацію.
- Соціально ізольовані особи.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ

- ✓ Знайти відповідний момент і місце, щоб обговорити проблему з людиною, суїцидальні думки якої вас турбують. Дайте їй зрозуміти, що ви хочете вислухати її.
- ✓ Спробуйте переконати людину в необхідності звернутися за допомогою до фахівця, наприклад, лікаря, фахівця в сфері психічного здоров'я, психолога або соціального працівника. Запропонуйте сходити разом з нею на консультацію.
- ✓ Якщо вам здається, що людина в небезпеці і може заподіяти собі шкоду, не залишайте її одну. Зверніться за спеціалізованою допомогою в служби невідкладної медичної допомоги або в телефонну службу екстреної психологічної допомоги, або ж зверніться до членів сім'ї.
- ✓ Якщо людина, за яку ви турбуєтеся, живе разом з вами, приберіть з дому все, що вона може би використати для нанесення собі шкоди (наприклад, пестициди, вогнепальну зброю або лікарські препарати).
- ✓ Не втрачайте контакт з людиною і регулярно цікавтеся, як у неї справи.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: ЯКЩО ВАМ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО ХТОСЬ ІЗ ВАШИХ ЗНАЙОМИХ ДУМАЄ ПРО САМОГУБСТВО, ПОГОВОРІТЬ З НИМ ПРО ЦЕ. ВИСЛУХАЙТЕ ЦЮ ЛЮДИНУ БЕЗ ОСУДУ І ЗАПРОПОНУЙТЕ ВАШУ ПІДТРИМКУ.