

Хочете дізнатися більше про запобігання самогубствам? Ось кілька поширених запитань.

### **Що робити, якщо в мене з'являються думки про самогубство?**

Якщо ви перебуваєте в кризовій ситуації та потребуєте негайної допомоги: зателефонуйте за номером 988 або 216-623-6888 на цілодобову гарячу лінію округу Каягога з питань запобігання самогубствам, кризовим ситуаціям, пов'язаним із розладами психічного здоров'я або залежністю, інформування та подальшого направлення; надішліть текст «4Норе» на номер 741741; зателефонуйте за номером 911; зверніться до найближчого відділення невідкладної медичної допомоги.

### **Чи існують тривожні ознаки самогубства?**

Описана нижче поведінка може свідчити про те, що хтось думає про самогубство.

Розмови про бажання померти або бажання вбити себе

Розмови про відчуття порожнечі, безнадійності або відсутності причин жити

Складання плану або пошук способів убити себе. Наприклад, людина шукає способи скоїти самогубство в інтернеті, накопичує таблетки або купує зброю

Розмови про велику провину або сором

Розмови про те, що людина почувається спійманою в пастку або відчуває, що не має виходу із ситуації

Відчуття нестерпного болю (емоційного або фізичного)

Розмови про те, що людина є тягарем для інших

Частіше вживання алкоголю або наркотиків

Тривожна або збуджена поведінка

Відсторонення від сім'ї та друзів

Зміна режиму харчування та/або сну

Прояви гніву або розмови про бажання помститися

Ризикова поведінка, що може призвести до смерті, як-от швидка їзда за кермом

Часті розмови або думки про смерть

Різкі зміни настрою з дуже сумного на дуже спокійний або щасливий

Роздавання важливих речей

Прощання з друзями та родиною

Упорядкування справ, складання заповіту

Якщо ви помітили такі тривожні ознаки в себе або когось зі знайомих, якнайшвидше зверніться за допомогою, особливо якщо така поведінка з'явилася нещодавно або почастишала останнім часом.

### **Чи існують фактори ризику самогубства?**

Самогубство не знає дискримінації. У групі ризику можуть бути люди будь-якої статі, віку та національності. Суїцидальна поведінка відзначається складністю та не має єдиної причини. Багато різних факторів впливають на те, що людина робить спробу самогубства. Проте люди в групі ризику, як правило, мають певні спільні характеристики. Основними факторами ризику самогубства є такі:

Депресія, інші психічні розлади або розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин

Певні захворювання

Хронічний біль

Попередня спроба самогубства

Психічні розлади або вживання психоактивних речовин у сімейному анамнезі

Випадки самогубства в сімейному анамнезі

Випадки насильства в сім'ї, зокрема фізичного або сексуального

Наявність вогнепальної зброї вдома

Нещодавнє звільнення з місць позбавлення волі

Вплив людей із суїцидальною поведінкою, як-от членів сім'ї, однолітків або знаменитостей

Багато людей мають деякі з цих факторів ризику, але не намагаються заподіяти собі смерть. Важливо зазначити, що самогубство НЕ є нормальною реакцією на стрес. Суїцидальні думки або дії є ознакою надмірного стресу, а не звичайною спробою привернути до себе увагу — їх не можна ігнорувати.

### **Я стурбований тим, що знайома мені людина думає про самогубство. Що мені робити?**

Виконайте наведені нижче п'ять кроків, щоб допомогти людині, яка відчуває емоційний біль. Запитайте: «Ти думаєш про самогубство?» Це непросте запитання, але дослідження свідчать, що кількість самогубств або суїцидальних думок не зростає, якщо поставити його людям із групи ризику. Подбайте про безпеку: обмежте доступ людини з групи ризику до смертельно небезпечних предметів або місць — це важлива частина запобігання самогубствам. Хоча це не завжди легко, але якщо ви з'ясуєте, чи є в людини план, а також вилучите або знешкодите смертельно небезпечні речі, це може змінити ситуацію на краще.

Будьте поруч: уважно слухайте, цікавтеся, що людина думає та відчуває. Згідно з дослідженнями, визнання проблеми та розмови про самогубство не збільшують кількість суїцидальних думок, а зменшують її.

Допоможіть зв'язатися: збережіть у своєму телефоні номер Національної лінії з питань запобігання самогубствам (National Suicide Prevention Lifeline, 988) і номер кризової лінії зв'язку за допомогою текстових повідомлень (Crisis Text Line, 741741), щоб мати можливість зв'язатися, коли це знадобиться. Ви також можете допомогти людині з групи ризику налагодити зв'язок із довіреною особою, як-от членом сім'ї, другом, духовним наставником або фахівцем із психічного здоров'я.

Залишайтеся на зв'язку: спілкування після кризової ситуації або виписки з лікарні може мати велике значення. Дослідження показують, що кількість самогубств знижується, коли хтось підтримує зв'язок із людиною, яка перебуває в групі ризику.

### **Що таке захисні фактори?**

Захисні фактори — це характеристики, які допомагають адаптуватися до різних труднощів. Дослідження показують, що захисні фактори слугують буфером у разі появи суїцидальних думок і спроб накласти на себе руки.

Ось кілька прикладів захисних факторів:

Міцна підтримка сім'ї, міцні стосунки

Соціальна підтримка в межах громади

Залучення до релігійних і духовних практик

Особистісні фактори, як-от позитивна самооцінка та емоційна рівновага

Наявність постійного житла, доходу та зайнятості

### **Як допомогти запобігти самогубству?**

Пройти навчання. Рада з питань надання послуг у сфері лікування алкоголізму, наркоманії й охорони психічного здоров'я (Alcohol, Drug Addiction and Mental Health Services, ADAMHS) пропонує тренінг із запобігання самогубствам під назвою «Запитай, переконай і спрямуй» (Question, Persuade, and Refer; QPR) — це три прості кроки, яким може навчитися будь-хто, щоб допомогти врятувати життя людини з групи ризику. Люди, які навчилися проводити серцево-легеневу реанімацію та застосовувати прийом Геймліха, допомагають рятувати тисячі життів щороку — так само люди, які пройшли тренінг QPR, учаться розпізнавати тривожні ознаки суїцидальної кризи, а також розпитувати, переконувати та спрямовувати для отримання допомоги. Інформацію про найближчий тренінг QPR можна знайти на сайті [adamhsc.org](http://adamhsc.org).