

Хотите узнать больше о предотвращении самоубийств? Ниже приведены ответы на часто задаваемые вопросы на эту тему.

### **Что делать, если возникли мысли о самоубийстве?**

Если вы находитесь в кризисном состоянии и вам нужна немедленная помощь, Звоните на круглосуточную горячую линию округа Кайяхога для обращения по вопросам предотвращения самоубийств, психических расстройств, злоупотребления психоактивными веществами, а также информирования и перенаправления по номеру 988 или 216-623-6888. Также вы можете отправить сообщение с текстом «4Норе» на номер 741-741, позвонить по номеру 911 или обратиться в отделение неотложной помощи в ближайшей больнице

### **Каковы предупреждающие признаки самоубийства?**

Перечисленные ниже формы поведения могут быть признаками того, что человек думает о самоубийстве:

- разговоры о желании умереть или покончить с собой;
- разговоры о чувстве пустоты, безнадежности или отсутствии причин жить;
- составление плана или поиск способа самоубийства, например, поиск способов убить себя в Интернете, покупка таблеток или оружия;
- разговоры о сильном чувстве вины или стыда;
- разговоры о том, что человек будто в ловушке или чувствует, что выхода нет;
- чувство невыносимой боли (эмоциональной или физической);
- разговоры о том, что человек чувствует себя обузой для других;
- более частое употребление алкоголя или наркотиков;
- тревожность или возбужденность;
- отстранение от семьи и друзей;
- изменение привычек питания и (или) сна;
- проявление ярости или разговоры о мести;
- готовность пойти на большой риск, который может привести к смерти (например, превышение скорости во время езды на авто);
- частые разговоры или мысли о смерти;
- резкие перепады настроения: от очень грустного до спокойного или счастливого;
- раздача ценных вещей;
- прощание с друзьями и семьей;
- приведение дел в порядок, составление завещания.

Если вы заметили эти предупреждающие признаки у себя или кого-то из своего окружения, обратитесь за помощью как можно скорее, особенно если такое поведение появилось недавно или участилось в последнее время.

### **Существуют ли факторы риска самоубийства?**

В случае самоубийства не бывает дискриминации. Люди любого пола, возраста и этнической принадлежности могут быть подвержены такому риску. Природа суицидального поведения сложна, и не существует единой причины, которая бы предшествовала ему. Множество различных факторов способствуют тому, что человек совершает попытку самоубийства. Однако люди, подверженные наибольшему риску, обычно обладают определенными характеристиками. Основными факторами риска самоубийства являются:

- депрессия, другие психические расстройства или злоупотребление психоактивными веществами;
- определенное состояние здоровья;
- хроническая боль;
- предыдущая попытка самоубийства;
- случаи психических расстройств или злоупотребления психоактивными веществами в семье;
- случаи самоубийства в семье;
- насилие в семье, включая физическое или сексуальное;

наличие в доме пистолетов или другого огнестрельного оружия;  
недавнее освобождение из тюрьмы;  
наблюдение за суицидальным поведением других людей, например, членов семьи, сверстников или знаменитостей.

Многие люди имеют некоторые из этих факторов риска, но не пытаются совершить самоубийство. Важно отметить, что самоубийство НЕ является нормальной реакцией на стресс. Суицидальные мысли или действия являются признаком сильного стресса, а не безобидной попыткой привлечь к себе внимание, и их не следует игнорировать.

### **Что делать, если мне кажется, что кто-то из моего окружения думает о самоубийстве?**

Вот пять шагов, которые вы можете предпринять, чтобы помочь человеку, испытывающему эмоциональную боль.

Спросите: «Ты думаешь о самоубийстве?». Это непростой вопрос, но исследования показывают, что если спросить людей из группы риска, не думают ли они о самоубийстве, это не увеличивает количество самоубийств или суицидальных мыслей.

Обеспечьте безопасность человека. Важной частью профилактики самоубийств является уменьшение доступа суицидально настроенного человека к смертельно опасным предметам или местам. Хотя это не всегда легко, спросите у человека из группы риска о его планах, и, если необходимо, избавьтесь от всех опасных для жизни предметов.

Будьте рядом. Внимательно слушайте и узнавайте, о чем думает и что чувствует человек. Исследования показывают, что признание суицидальных намерений может скорее уменьшить, чем увеличить количество суицидальных мыслей.

Помогите связаться со специалистами. Сохраните номер Национальной службы поддержки для предотвращения самоубийств (988) и номер горячей линии Crisis Text Line (741-741) в своем телефоне. Вы также можете помочь человеку наладить контакт с лицом, которому можно доверять: членом семьи, другом, духовным наставником или специалистом по психическому здоровью.

Оставайтесь на связи. Поддержка связи после кризисной ситуации или выписки из лечебного учреждения может иметь большое значение. Исследования показали, что число самоубийств снижается, если с человеком, входящим в группу риска, поддерживают связь.

### **Что такое защитные факторы?**

Защитные факторы — это то, что помогает человеку адаптироваться к различным трудностям. Исследования показывают, что защитные факторы помогают предотвратить суицидальные мысли и попытки самоубийства.

Далее приведены некоторые примеры защитных факторов:

поддержка и здоровые отношения в семье;  
поддержка со стороны общества;  
религиозность и духовное развитие;  
личностные факторы, такие как нормальная самооценка и эмоциональное благополучие;  
наличие постоянного жилья, дохода и работы.

### **Что делать, чтобы помочь предотвратить самоубийство?**

Пройдите обучение. Совет службы лечения алкогольной и наркотической зависимости, а также психических расстройств (Alcohol, Drug Addiction and Mental Health Services, ADAMHS) предлагает тренинг по предотвращению самоубийств под названием «Спрашивайте. Убеждайте. Направляйте» (Question, Persuade, and Refer, QPR), который учит трем простым шагам, чтобы помочь спасти жизнь от самоубийства. Подобно тому, как люди, обученные искусственному дыханию и приему Геймлиха, помогают спасти тысячи жизней ежегодно, люди, обученные QPR, учатся распознавать предупреждающие признаки суицида, а также задавать вопросы, убеждать и направлять человека к нужным специалистам. Найти тренинг по QPR можно на сайте [adamhsc.org](http://adamhsc.org).