ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

MENTOR
Building Mental Health and Well-being Together

Співфінансується Європейським Союзом

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ДЛЯ ВІДВЕРТОЇ ТА ВІДПОВІДАЛЬНОЇ РОЗМОВИ НА ТЕМУ САМОГУБСТВА

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

MENTOR
Building Mental Health and Well-being Together

Співфінансується Європейським Союзом

ЯКЩО ЛЮДИНА ПРЯМО КАЖЕ ПРО БАЖАННЯ СКОЇТИ СУЇЦИД, ВОНА У ГРУПІ РИЗИКУ І ПОТРЕБУЄ ДОПОМОГИ

Багато людей, які вчинили самогубство, **натякали або прямо казали, що мають такий намір.** Тому важливо сприймати серйозно слова людини та не ігнорувати їх, і тим паче не сприймати як маніпуляцію.

Поговоріть з людиною про її почуття **спокійно та без осуду,** допоможіть звернутися до психіатра, психолога або сімейного лікаря, який пройшов навчання за спеціалізованою програмою Всесвітньої організації охорони здоров'я mhGAP.

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

MENTOR
Building Mental Health and Well-being Together

Співфінансується Європейським Союзом

САМОГУБСТВО МОЖЕ БУТИ ЯК ІМПУЛЬСИВНИМ, ТАК І СПЛАНОВАНИМ

Суїцид це не завжди спланований вчинок. Особливо якщо людина перебуває у стані **алкогольного чи наркотичного сп'яніння;** з нею трапилася неочікувана психотравмувальна подія; або якщо людина, недооцінивши смертельність методу самогубства, планувала завдати собі самоушкодження без мети померти.

З цієї причини також важливо **обмежити доступ до засобів самогубства** (зброя, лікарські засоби, пестициди та інші високотоксичні речовини тощо).

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

MENTOR
Building Mental Health and Well-being Together

Співфінансується Європейським Союзом

САМОГУБСТВО МОЖЕ БУТИ ЯК ІМПУЛЬСИВНИМ, ТАК І СПЛАНОВАНИМ

Водночас, частина самогубств – справді заплановані вчинки. У таких випадках, перед суїцидом **у поведінці та стані людини відбуваються певні зміни,** які можуть слугувати попереджувальними сигналами. Це можуть бути:

- скарги на нестерпний емоційний або фізичний біль
- ізоляція від родини та друзів
- роздавання цінних особистих речей
- прощання з близькими
- депресія (особливу увагу заслуговує відчуття безнадії, що може виражатись фразами на кшталт: «життя не варте того, щоб його прожити», «в майбутньому мене не чекає нічого хорошого» тощо)

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

MENTOR
Building Mental Health and Well-being Together

Співфінансується Європейським Союзом

ЯКЩО ПРЯМО ЗАПИТАТИ ЛЮДИНУ ПРО САМОГУБСТВО, ЦЕ НЕ ПІДШТОВХНЕ ЇЇ ДО СУЇЦИДУ

Щира розмова про самогубство не збільшує ризику його скоєння.

Навпаки, якщо відверто запитати людину, це дає їй **простір поділитися думками та почуттями, зменшує відчуття ізоляції й покинутості** сам на сам з проблемою. Така розмова може спонукати людину переосмислити свій намір і запобігти трагедії.

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

MENTOR
Building Mental Health and Well-being Together

Співфінансується Європейським Союзом

СУЇЦИДАЛЬНІ ДУМКИ НЕ ЗАВЖДИ ОЗНАЧАЮТЬ БАЖАННЯ ПОМЕРТИ

Люди, які думають про самогубство, не завжди прагнуть померти. Часто їхнє бажання – припинити не життя, а **нестерпний емоційний чи фізичний біль, зупинити дисоціацію** (стан відстороненння від власних думок, почуттів або реальності, коли людина ніби спостерігає за собою збоку), покарати себе, змінити стосунки тощо.

Вони перебувають у стані внутрішньої суперечності частково протилежних прагнень: **жити та припинити страждання.** Це внутрішнє протистояння створює можливості для надання допомоги. Якщо людині запропонувати підтримку й показати, що розв'язати проблему можливо, це може переважити бажання смерті.

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

MENTOR
Building Mental Health and Well-being Together

Співфінансується Європейським Союзом

ПОПЕРЕДНЯ СПРОБА САМОГУБСТВА ЗБІЛЬШУЄ РИЗИК ПОВТОРНОЇ

Попередня спроба – це **серйозний сигнал про глибокі страждання,** який значно підвищує ризик повторної спроби самогубства. Навіть якщо спроба здається «несерйозною», вона може мати смертельні наслідки.

Тому якщо в людини була спроба самогубства, важливо **забезпечити їй підтримку:**

- поговоріть відверто й без осуду, покажіть, що людина не залишається сама зі своїми проблемами;
- допоможіть звернутися до психолога, психіатра або сімейного лікаря.

Професійна підтримка, психотерапія та тривала увага близьких значно знижують ризик повторних спроб і можуть врятувати життя.

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

MENTOR
Building Mental Health and Well-being Together

Співфінансується Європейським Союзом

ЯКЩО В ЛЮДИНИ З СУЇЦИДАЛЬНОЮ ПОВЕДІНКОЮ ПОЛІПШИВСЯ НАСТРІЙ, ЦЕ НЕ ЗАВЖДИ ОЗНАЧАЄ ЗАВЕРШЕННЯ КРИЗИ

Людина в суїцидальній кризі може раптово стати спокійною, розслабленою або навіть «щасливою». Якщо так відбувається, це **може бути ознакою, що вона ухвалила рішення про самогубство.**

Важливо й надалі **уважно пильнувати** стан людини. Постійна підтримка близьких людей, консультації професіоналів допомагають знизити ризик суїциду.

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

MENTOR
Building Mental Health and Well-being Together

Співфінансується Європейським Союзом

ВІДПОВІДАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ОБГОВОРЕННЯ ТЕМИ САМОГУБСТВА МОЖЕ ВРЯТУВАТИ ЖИТТЯ

Обережне висвітлення теми суїциду у ЗМІ, яке базується на фактах і надає інформацію, де шукати допомогу, сприяє **дестигматизації цього питання та запобіганню суїцидів.**

Неправильне ж подання інформації, як-от, опис подробиць скоєння самогубств, романтизований чи драматизований наратив, можуть **підвищувати ризик наслідування.**

Також має значення, як ми обговорюємо тему суїциду в колективі, на роботі, в школі абощо, якщо хтось знайомий здійснив самогубство або його спробу. Уникайте деталей і подробиць щодо способу чи обставин смерті, спрощених пояснень причин («не витримав/ла тиску», «це через проблеми в стосунках») та оцінних чи драматизованих формулювань, або героїзації вчинку чи людини.

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

MENTOR
Building Mental Health and Well-being Together

Співфінансується Європейським Союзом

САМОГУБСТВО – ЦЕ НЕ ПРОЯВ ЕГОЇЗМУ

Суїцид стає наслідком нестерпних страждань, а не бажання завдати шкоди іншим. Люди в стані сильного емоційного та психологічного болю можуть бути **не здатні самостійно помітити інший вихід,** гадаючи, що їхня смерть полегшить життя близьким.

Це свідчить про необхідність підтримки та допомоги, а не про егоїзм.

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

MENTOR
Building Mental Health and Well-being Together

Співфінансується Європейським Союзом

ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ПІДТРИМКИ:

0 800 210 160
«Людина в біді»
(цілодобово)

0 800 600 044
гаряча лінія підтримки людей у кризовому стані ГО «Дівчата»
(9:00–21:00)