

## Экстренная психологическая помощь при попытке суицида: Что нужно знать и как помочь человеку?

**Экстренная психологическая помощь при попытке суицида** – это очень важный инструмент, который может спасти человека от необдуманного поступка. Он предназначается для вмешательства в случаях суицидальных мыслей, попыток суицида и облегчения преодоления этой кризисной ситуации. Такое может возникнуть у каждого человека и, к сожалению, в последние несколько лет увеличивается количество попыток суицида среди разных категорий населения. Необходимо знать, что нужно делать и как правильно говорить с человеком, чтобы избавить его от мыслей и предотвратить неизбежное.

### Как распознать суицидальные наклонности?

Многие психологи и специалисты рекомендуют ознакомиться с тем, как отговорить человека от суицида. Эти знания могут принести просто неоценимую пользу и, самое главное, могут спасти человека от смерти.

**Суицидальные наклонности** – это навязчивые мысли о прекращении жизни путем суицида.

Самоубийство, то есть окончание собственной жизни, является трагической реакцией на стрессовые жизненные ситуации. Но самоубийство можно предотвратить. Для этого следует научиться определять предупреждающие признаки и в этом случае сразу обращаться к врачу.

Независимо от того, с кем вы общаетесь: с родными, с друзьями, коллегами или даже с посторонним человеком, просто при обычном разговоре вы можете определить, есть ли у него суицидальные наклонности. Потом уже можно будет предпринимать попытки относительно спасения. Существует множество советов, как отговорить человека от суицида, и мы об этом обязательно поговорим позже. В первую очередь, следует внимательно присмотреться, чтобы понять, действительно ли человек собирался умирать.

### **Предупреждающие признаки самоубийства, суицидальных мыслей включают:**

- **регулярные разговоры о самоубийстве;**
- **покупка средств и инструментов (покупка пистолета или таблеток);**
- **изоляция от общества и желание побыть в одиночестве;**
- **резкие перепады настроения;**
- **беспокойство о смерти или насилии;**
- **ощущение ловушки или безнадежности из-за ситуации;**
- **увеличение потребления наркотиков или алкоголя;**
- **изменение обычного распорядка дня;**
- **прощание с людьми, как будто больше никогда не увидите;**
- **изменение личности или ощущение сильной тревоги, возбуждения.**

**Зная основные симптомы, вы сможете выбрать наилучший способ, как спасти человека от суицида.** Не стоит забывать, что в большинстве случаев люди в таком состоянии имеют затуманенное сознание, не осознают рисков и последствий, а также иногда могут не отвечать за свои действия.

# Причины склонности к суициду

Первое, что нужно сделать – разобраться с причинами. Суицидальные мысли могут иметь разные причины. Чаще всего они являются результатом чувств, с которыми человек не может справиться, когда в жизни возникают непреодолимые ситуации. Если человек считает, что надежды на будущее нет, он может ошибочно подумать, что самоубийство – это решение.

Существует и генетическая склонность к самоубийству. Люди, совершающие такое действие или имеющие данное поведение, часто имеют семейную историю самоубийства.

## Помощь при мыслях о суициде

Не стоит забывать, что параноидальные мысли о смерти – это серьёзная психологическая проблема, с которой самостоятельно справиться невозможно. Если вы заметили основные симптомы склонности к суициду у своих близких, знакомых или незнакомых людей, важно сразу действовать. В первую очередь, стоит немедленно связаться со службами экстренной помощи. Все остальное зависит исключительно от разговора.

### Рекомендации психологов:

1

открыто спросите о том, думает ли человек о самоубийстве. Важно, чтобы вы были максимально открытыми, тогда человек тоже откроется. Если вы не знаете, как отговорить человека от самоубийства, просто продолжайте об этом говорить.

2

слушайте о проблемах вместо того, чтобы попытаться их решить. Самое важное, что вы можете сделать для предотвращения самоубийства, – это просто выслушать проблемы жертвы;

**3** не оставляйте человека одного. Независимо от ситуации необходимо постоянно находиться рядом с человеком. Он не должен чувствовать одиночество;

**4** проявите солидарность с его трудным положением. Человеку нужно услышать, что он может рассчитывать на вас. Этот пункт можно включить в советы, как отговорить друга от суицида. Даже если вы знаете человека всю жизнь, самое главное – не осуждать или оскорблять его, а просто попытаться понять;

**5** постоянно говорите о том, чтобы человек обратился за помощью. Вы должны навязать ему мнение, что специалисты точно помогут решить любую проблему.

**Еще раз важно указать, что вы не должны решить проблему человека. Ваша задача состоит в том, чтобы выслушать и понять. Лучше сразу довериться профессионалам и обращаться к ним при малейших симптомах.**

**ПОМНИТЕ - ЛЮБАЯ УГРОЗА СУИЦИДАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА ДОЛЖНА БЫТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО ОЦЕНЕНА!**

**ОБЩЕРОССИЙСКИ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8-800-2000-122**