

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ОЗНАКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ
ПОВЕДІНКИ: ПРО ЩО ВАРТО
ЗНАТИ, ЩОБ ВЧАСНО
ДОПОМОГТИ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська область,
місто Кропивницький,
вул. Княгині Ольги, будинок 2
тел. 0522 330 015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
ми на сайті: nmc.dsns.gov.ua/kr



ми у Facebook:



🎯 Суїцид – серйозна суспільна проблема, яка щорічно призводить до понад 700000 смертей у всьому світі.

👉 ПОШИРЕНІ ПРИЧИНИ САМОГУБСТВ

👉 Випадки суїциду часто відбуваються спонтанно під час кризових ситуацій, коли людина втрачає можливість впоратися зі стресовими життєвими ситуаціями, такими як фінансові проблеми, розрив стосунків або постійний біль і хвороба.

👉 Крім цього, суїцидальна поведінка часто виникає під час конфліктів, природних катастроф, актів насильства і жорстокості, а також через втрату близьких та почуття самотності. Показники суїцидів також високі серед уразливих груп, таких як біженці та мігранти, представники спільноти lgbti, ув'язнені.

👉 ДЕЯКІ ПОШИРЕНІ ОЗНАКИ В ПОВЕДІНЦІ ЛЮДИНИ, ЩО МОЖУТЬ СВДЧИТИ ПРО НАЯВНІСТЬ СУЇЦИДАЛЬНИХ ДУМОК:

- Поява тривожності, дратівливості, прояви конфліктної поведінки, злоби;
- Відстороненість, уникнення контактів з друзями та родиною;
- Перепади настрою;
- Поява ризикової поведінки;
- Зміни сну, брак енергії;
- Відмова від їжі або переїдання;
- Негативні репліки про себе;
- Репліки про неможливість виходу зі складної ситуації;
- Труднощі у подоланні щоденних проблем;
- Втрата інтересу до власної зовнішності;
- Погрози заподіяти собі шкоду або вбити себе;
- Розмови про смерть або самогубство;

- Підготовка або надсилання прощальних повідомлень;
- Розроблення планів покінчити зі своїм життям;
- Завершення поточних справ, дарування речей, складання заповіту.

!! Крім того, на наміри вчинити самогубство можуть вказувати й інші неочевидні ознаки, як-от: удавана веселість, жарти над власними емоціями. Хтось говорить про свої наміри прямо, наприклад: «я так більше не можу», «я не хочу жити», «я хочу заснути і ніколи не прокинутися», а хтось робить натяки. У будь-якому випадку такі слова і дії не варто ігнорувати.

👉ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ ПІДОЗРЮЄТЕ У БЛИЗЬКИХ НАЯВНІСТЬ ДУМОК ПРО СУЇЦИД?

Якщо ви маєте підозри щодо суїцидальних думок у когось з вашого близького оточення, спробуйте стимулювати відкриту бесіду. Не соромтеся поставити прямі питання та виразити свою турботу. Зробіть намагання донести, що вам не байдуже, що ви дбаєте про цю людину і що вона – не сама. Ви не знаєте напевне, що відчуває людина, тому можете сказати: «я не можу уявити, як тобі боляче, але я хочу спробувати зрозуміти».

- Намагайтеся не засуджувати і не критикувати.
- Запитайте, для чого людина живе і чому хоче померти.
- Спробуйте поговорити про людей, які їм небайдужі, які піклуються про них і яким вчинення суїциду може завдати болю.

- Уникайте розмов про далеке майбутнє, натомість допоможіть зосередитися на тому, як прожити саме цей день.
- Заохочуйте людину шукати допомоги і просити про неї – звернутися до лікаря чи зателефонувати на «гарячу лінію» підтримки. Допоможіть знайти потрібні контакти.
- Переконайтеся, що людина не залишається наодинці і їй не загрожує небезпека.

!! Пам'ятайте: вам не потрібно в ту саму хвилину розв'язати проблему близької людини, яка має суїцидальні думки, або повністю розуміти, чому вона відчуває те, що відчуває. Але поговоривши з нею і вислухавши її, ви принаймні дасте їй зрозуміти, що вам не байдуже. Якщо людина не хоче говорити, скажіть, що ви поруч і готові повернутися до розмови пізніше. Проте, якщо ви вважаєте, що є пряма загроза життю людини, ви можете діяти негайно.

Надзвичайні ситуації із психічним здоров'ям слід сприймати так само серйозно, як і з фізичним.

👉 КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ У РАЗІ, ЯКЩО ЛЮДИНА МАЄ СУЇЦИДАЛЬНІ ДУМКИ/НАМІРИ?

👉 У разі, якщо є пряма загроза життю та здоров'ю, можна звернутися за номером 103. Крім того, можна звернутися на одну із «гарячих ліній»:

- За номером 7333 цілодобово працює «гаряча лінія» з попередження суїцидів та психологічної підтримки для ветеранів lifeline ukraine;
- 0–800–501–701 – всеукраїнський телефон довіри;
- 0-800-211-444 – лінія емоційної підтримки міжнародної організації з міграції.