

Самогубство

Самогубство - це свідоме позбавлення себе життя. Багато хто з нас не знає, що робити, коли хтось говорить про самогубство. Це складна тема навіть для більшості дорослих. Людина, яка думає про самогубство, демонструє певні сигнали. Важливо знати, як ці сигнали проявляються і як відкрито про це говорити.

Як може виглядати, коли хтось замислюється про самогубство

- говорить або пише про самогубство або закінчення життя (Я хочу померти. Я хочу вбити себе. Я хочу бути мертвим. Було б краще, якби я взагалі не жив.)
- цікавиться смертю
- говорить про те, що він є тягарем для інших
- висловлює безнадію щодо майбутнього
- проявляє смуток, депресію, тривогу
- має різкі перепади настрою
- відчуває неконтрольований гнів
- зловживає алкоголем або психотропними речовинами
- неочікувано роздає свої речі
- змінює поведінку (наприклад, уникає сім'ї або друзів, проводить час на самоті, відмовляється від своїх захоплень)

Це загальні ознаки суїцидальної поведінки, але кожна людина може мати й проявляти різні комбінації цих ознак.



Що ви можете зробити, якщо хтось довірився вам із цим

- запитайте про почуття цієї людини
- вислухайте її
- запитайте, чи виникають в неї думки, що вона більше не хоче жити або хоче заподіяти собі шкоду
- виразіть власний страх
- підтримайте цю людину
- поговоріть про те, як із цим можна впоратися
- спрямуйте її до професійної допомоги (наприклад, "Телефон довіри").
- якщо ви не знаєте, що робити, зверніться за порадою до шкільного психолога, методиста з превенції або консультанта з питань виховання
- не обіцяйте тримати розмову в таємниці



Пам'ятайте:

Якщо ви помітили у себе або близької людини суїцидальні думки, негайно зверніться по допомогу. Ви можете поговорити з дорослою людиною, якій довіряєте, або зателефонувати на Телефон довіри (116 111), щоб отримати пораду, що робити.

Де можна отримати допомогу

Незалежно від того, чи це ви, чи хтось із ваших знайомих, не треба соромитися просити про допомогу. Це дуже важливо. Зламано ногу чи апендицит ми не можемо вилікувати самотужки. І ця ситуація, безумовно, теж непростя.

Допомогти вам можуть:

- батьки (або вони можуть знайти для вас фахівця)
- у школі - можна звернутися до шкільного психолога або консультанта з питань виховання
- на лінії "Телефону довіри" - 116 111



Чи знаєте ви, що...?

Коли людина раптом стає щасливою після періоду смутку або депресії, необхідно бути насторожі. Хоча це може здатися дивним, але це не завжди означає, що все добре, і насправді може бути попереджувальним сигналом про те, що хтось вирішив покінчити з життям.