

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА

ИОБ – 039 – 2010

Возможными причинами суицида могут быть:

- Серьезные проблемы в семье (алкоголизм родителей, развод и др.).
- Отсутствие эмоциональной поддержки со стороны родителей, друзей, одиночество.
- Отсутствие взаимопонимания с родителями, учителями, одноклассниками.
- Тяжелые личные утраты: смерть родителей, разрыв с другом (подругой).
- Необоснованные обвинения.
- Злоупотребление алкоголем, наркомания и токсикомания.
- Хронические болезни.
- Отчаяние, когда подростку кажется, что он исчерпал все свои силы и возможности повлиять на ситуацию.

Предотвращение суицида

• Обращайте внимание на разговоры о самоубийстве и о том, как это лучше сделать, а также на высказывания: «Лучше было бы мне умереть», «Мир стал бы лучше, если б я умер» и т. п.

- Заведите с человеком разговор и поддерживайте возникший между вами контакт.

Спокойно убеждайте человека в том, что вы искренне хотите ему помочь.

- Привлекайте друзей и родственников для эмоциональной поддержки.
- Добейтесь обещания не совершать самоубийство, не попытавшись вместе с психологом найти выход из создавшейся ситуации.
- Убедите воспользоваться телефоном доверия, обратиться в центр психологической помощи.

Импульсы к суициду могут повторяться. Поэтому потенциальному самоубийце обязательно необходима помощь психотерапевта, психоаналитика, психиатра.