Страничка психолога

Что такое суицид?

Суицид - это лишение самого себя жизни. По-другому это называется самоубийство.

К людям, пытающимся покончить с собой, относятся по-разному: одни их осуждают, другие жалеют, третьи презирают.

Кто они эти люди, чем отличаются от остальных?

В мире зарегистрированы случаи попыток и совершения суицида у людей совершенно разного возраста, образования, образа жизни, национальности и других особенностей. Среди них, к сожалению, встречаются дети и подростки. Число психически больных среди них не так велико, как кажется. В основном это люди, которые в определённый момент своей жизни не находят другого выхода (кроме суицида!), чтобы заявить миру, а чаще всего самым близким людям, о том, что им сейчас очень плохо.

Для чего они совершают суицид?

Чаще всего суицид совершают:

* для обретения лучшей жизни;
* убедиться в том, что он (она) кому-то нужен, что его любят;
* в качестве мести любимому человеку;
* в качестве избавления от страданий (тяжело больные, старые люди).
* в результате заболевания психозом.

В чём же смысл суицида?

Как правило, у тех, кто делает попытки умереть, истинного желания умереть нет. (Желания-то нет, а действия есть. И предотвратить их, к сожалению, не всегда удаётся.) Те, кто это делают, просто не умеют высказать свои переживания, своё отчаяние, а, следовательно, не могут свои эмоции отреагировать. Переживания накапливаются. И в определённый момент, достигнув критического состояния, уже они, эти «мрачные» мысли и эмоции начинают управлять человеком, а не он ими. В момент принятия этого страшного решения уже нельзя сказать, что человек мыслит разумно. Скорее всего, присутствует состояние аффекта (сильного душевного волнения с неконтролируемым выплеском эмоций).

Итак, делая попытку самоубийства, человек получает возможность:

* уйти от реального разрешения какой-то трудной, на его взгляд неразрешимой ситуации;
* «крикнуть о помощи» вот в таком, кажущимся ему единственно возможном виде;
* выплеснуть свои накопившиеся эмоции и переживания в таком «диком» акте насилия над собой.

Как узнать, что кто-то рядом собирается покончить с собой?

Нужно обращать внимание на следующие признаки:

* Разговоры о самоубийстве («Лучше умереть», «Я лучше себя убью» и т.п.);
* Желание пофантазировать вслух на эту тему;
* Жалобы, подобные таким: «Я никому не нужен», «Никто всё равно обо мне не вспомнит»;
* Чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или в литературе;
* Раздача наиболее ценных своих вещей.

Как же помочь этим людям?

Этим людям нужно дать понять и почувствовать, что они нужны кому-то, что их любят, что они не одиноки. Этим людям нужно помочь найти выход из их «трудной» ситуации. Существуют телефоны доверия, по которым можно посоветоваться со специалистами психологами. Если же ситуация уже критическая, то нужно срочно звонить в скорую помощь.

Телефоны доверия:

24-00-09 - телефон доверия экстренной психологической и психотерапевтической помощи

51-19-66 - кризисный центр для женщин, детей и молодёжи

22-86-02 - кожно-венерологический диспансер (по проблемам заболеваний)

Телефоны доверия:

24-00-09 - телефон доверия экстренной психологической и психотерапевтической помощи

51-19-66 - кризисный центр для женщин, детей и молодёжи

22-86-02 - кожно-венерологический диспансер (по проблемам заболеваний)

Телефоны доверия:

24-00-09 - телефон доверия экстренной психологической и психотерапевтической помощи

51-19-66 - кризисный центр для женщин, детей и молодёжи

22-86-02 - кожно-венерологический диспансер (по проблемам заболеваний)

Телефоны доверия:

24-00-09 - телефон доверия экстренной психологической и психотерапевтической помощи

51-19-66 - кризисный центр для женщин, детей и молодёжи

22-86-02 - кожно-венерологический диспансер (по проблемам заболеваний)