

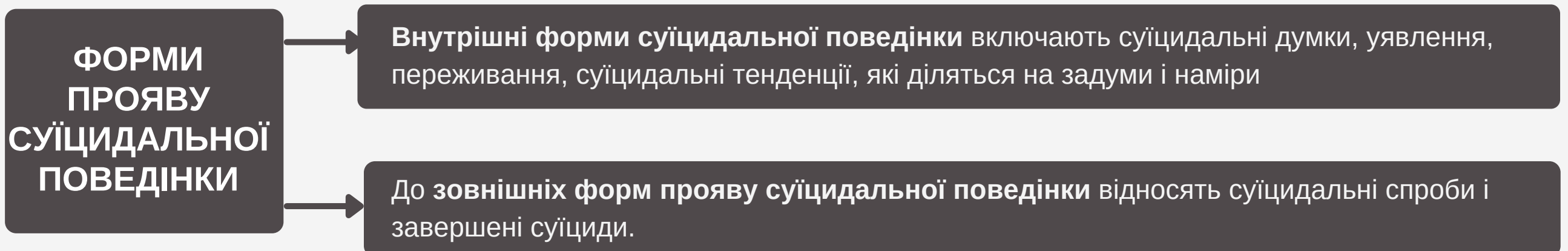
ПРО СУІЦИД ТА СУІЦИДАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ



Самогубство (суїцид) – це крайній вид автоагресії, навмисне самопозбавлення життя.

Кількість випадків самогубств у всьому світі зростає, і Україна – не виняток. Сьогодні Україна ввійшла до групи країн із високим рівнем суїцидальної активності (більше 20 самогубств на 100 тис. населення). Щодня в Україні від самогубств вмирає 35-40 осіб і здійснюється близько 500 суїцидальних спроб. Число загиблих в результаті самогубств в Україні перевищує число загиблих від вбивств та аварій на транспорті.

Суїцидальна поведінка це внутрішні і зовнішні форми психічних актів, які спрямовуються уявленням позбавлення себе життя.



Під суїцидальною спробою розуміють цілеспрямоване оперування засобами позбавлення себе життя, яке не скінчилося смертю.

Відносно категорії мети розрізняють:

- справжні самогубства, спроби та тенденції, метою яких є позбавлення себе життя;
- демонстративна суїцидальна поведінка, мета якої є лише демонстрування цього наміру;
- самотравмування, які зовсім не стосуються уявлення щодо смерті.

Вірогідність самогубств підвищується:

- у вечірній, нічний та ранішній час, коли люди залишаються наодинці зі своїми думками та переживаннями, в період «піків вікової суїцидальності» (між 17 та 24 роками, а також 40 та 50);
- в умовах важкого морально-психологічного становища в колективах.

Найбільш поширеними формами суїцидальної поведінки дітей та молоді є:

- переживання образи, самотності, відчуженості, неможливості бути зрозумілим іншими;
- переживання втрати батьківської любові, або неподільне кохання, ревності;
- переживання, пов'язані зі смертю, розлученням, залишенням родини кимось з батьків;
- почуття провини, сором, зневажене самолюбство, незадоволення собою;
- страх ганьби, глузування, приниження, покарання;
- любовні невдачі, сексуальні ексцеси, вагітність;
- почуття помсти, протесту;
- бажання привернути до себе увагу, викликати співчуття, уникнути неприємних наслідків, відійти від важкої ситуації.

ПОВЕДІНКА, НА ЯКУ СЛІД ЗВЕРНУТИ УВАГУ

- тривалий час пригнічений настрій (або роздратованість);
- помітне зниження інтересу до життя або незадоволеність ним;
- значне зниження або збільшення маси тіла, не викликані зміною дієти;
- безсоння або сонливість;
- втома або втрата енергійності;
- почуття нікчемності, надлишкової або неадекватної провини;
- зниження здатності мислити, зосередитися, нерішучість, загальмованість;
- відкриті висловлювання друзям, знайомим, рідним про бажання покінчити з собою (наприклад, «Мені все набридло!», «Навіщо мені жити?», «Ви ще пошкодуєте, але буде пізно!» та ін.);
- обговорення снів про смерть;
- скарги на передчуття швидкої смерті («Я відчуваю, що скоро помру!»);
- підвищений інтерес до феномену смерті, похоронних ритуалів, потойбіччя, способів самогубства;
- ретельна попередня підготовка, цілеспрямований пошук засобів покінчити з собою та створення відповідних умов (накопичення отруйних і лікарських препаратів);
- упорядкування своїх речей, наведення порядку в домі, роздавання майна, остаточне з'ясування стосунків;
- не характерний людині тривалий стан внутрішньої зосередженості, відсутність бажання спілкуватися з друзями, родичами, ходити в гості, вести активний спосіб життя



АЛГОРИТМ ДІЙ

У ВИПАДКУ, ЯКЩО ВИ ВИЯВИЛИ СТУДЕНТА ІЗ ОЗНАКАМИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ:

-
- Повідомити практичного психолога.
 - Створити безпечну, особистісно-орієнтовану і довірливу ситуацію навколо студента і розпочати постійний щоденний контакт з ним (спілкування з використанням запитань: «Що трапилось?», «Я помітив(ла), що у тебе щось відбувається негаразд», «Які проблеми тебе турбують - я хочу тобі допомогти», «Що у тебе на душі? Що тебе турбує? Твоя душа болить?» тощо). Знайдіть час вислухати про все, що буде говорити студент. Якщо він замкнувся - знайдіть ключик до нього, але не чиніть тиску.
 - З'ясуйте, чи є в родині студента дорослий, якого він поважає і любить, який є авторитетом або соціально близькою людиною. Знайдіть її і залучіть до постійної підтримки на певний час.
 - У випадку наявних випадків суїцидів у родині, попередніх суїцидальних спроб, вживання наркотиків і інших токсичних речовин, наявних психопатичних або депресивних розладів особистості, патології психічного розладу - обґрунтовано і толерантно рекомендувати студенту або його батькам звернутися до практичного психолога, психіатра, психотерапевта, психоневролога.
-



КОНТАКТИ ПСИХОЛОГА УНІВЕРСИТЕТУ:

ВУЛ. ГЕРОІВ МАЙДАНУ 8,

М. ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ

ЕЛ. ПОШТА:

O_SHKOLNYK@UNIVER.KM.UA