



Інститут психічного здоров'я  
Українського Католицького Університету



# ПРОБЛЕМА СУЇЦИДУ

інформаційний буклет



## ЗМІСТ

Хто перебуває в зоні ризику? .....	3
Суїцид не є нормальною реакцією на стрес .....	5
Стать і самогубство .....	6
Діти та самогубство .....	6
Люди похилого віку та самогубство .....	7
Як можна запобігти суїциду? .....	7
Чому для людей, які хочуть вчинити самогубство важливе спілкування? .....	9
Як впливає суїцид чи суїцидальна спроба на інших людей? .....	10
Релігія та суїцид .....	10
Якщо Вам здається, що людина, яку Ви знаєте має намір здійснити самогубство .....	11
Якщо Ви перебуваєте в кризовій ситуації .....	12

Буклет створено на основі матеріалів та з люб'язного дозволу National Institute of Mental Health (USA)  
Упорядники - Орест Сувало, Оксана Плевачук

© NIMH  
© Український переклад Інститут психічного здоров'я  
Українського Католицького Університету, 2016



## Хто перебуває в зоні ризику?



### суїцид – не вихід

Суїцид (самогубство) – одна з найбільш болючих та актуальних проблем охорони здоров'я у світі.

За даними Всесвітньої Організації Здоров'я у світі щороку більше 800 000 людей гинуть від суїциду. Кожні 40 секунд хтось намагається піти з життя.

Дослідження вказують на те, що після першої невдалої спроби самогубства 30-60% повторюють спробу або мають суїцидальні наміри.

Суїцид – це трагедія для родини та суспільства. Проте, часто цьому можна запобігти. Знання факторів ризику самогубства, інформації про те, хто може перебувати в зоні небезпеки і що ми можемо зробити, щоб допомогти суттєво зменшує частоту вчинення самогубств серед населення.

Кожна людина може опинитися перед вибором: жити чи померти. Це не залежить від її віку, статі чи етнічної приналежності. Втім, є певні чинники, здебільшого психологічні, які можуть суттєво підвищувати ризик суїциду.

Основними факторами ризику скоєння самогубства є:

- психічні захворювання (зокрема, депресія) або розлади, пов'язані зі зловживанням психоактивними речовинами
- спроба самогубства в минулому
- почуття стурбованості або надмірної тривоги
- наявність в сімейній історії випадків психічних розладів або зловживання психоактивними речовинами
- випадки суїциду в сім'ї
- домашнє насилля (фізичне, психологічне або сексуальне)
- володіння вогнепальною чи іншою зброєю
- перебування у полоні
- загроза для власного життя чи життя близьких зі сторони інших осіб

## Суїцид не є нормальною реакцією на стрес

### спілкуйтеся

- ув'язнення
- важке невиліковне захворювання у себе чи близьких осіб (рак, СНІД тощо)
- перебування під впливом суїцидальної поведінки інших, наприклад членів сім'ї, однолітків, а також приналежність до спільноти, яка пропагує суїцидальну поведінку (наприклад, релігійної)
- інформація з інтернету або ЗМІ про самогубство.

Усі ризики та небезпеки, які провокують суїцидальну поведінку, є складні та часто пов'язані між собою. Згідно деяких сучасних досліджень люди, які вчиняють замах на своє життя відрізняються від інших особливостями мислення, реагуванням на життєві події, способом прийняття рішень. Для прикладу, у цих людей існують відмінності деяких аспектів пам'яті, уваги, планування діяльності та емоцій. Ці відмінності часто є наслідком таких психічних розладів, як депресія, тривожний розлад, алкогольна чи наркотична залежність, психоз. Проте, часто суїцидальна поведінка виникає у психічно здорових людей як реакція на певні травматичні події, наприклад втрату чи насилля.

Щоб помітити тих, хто перебуває на межі скоєння суїциду та запобігти самогубству, надзвичайно важливо розуміти роль як довготермінових (травматичний досвід дитинства), так і актуальних чинників (стан психічного здоров'я та нещодавні життєві події), які впливають на це рішення.

У багатьох людей також є ті чи інші фактори суїцидального ризику, проте, вони не намагаються заподіяти собі шкоду. Зараз проводиться багато досліджень, щоб з'ясувати чи відіграють наші гени важливу роль у суїцидальній поведінці, проте, точної відповіді на це запитання ми наразі не маємо.



У людини існують високі адаптаційні можливості до стресових ситуацій, тому, суїцид не може розглядатися, як нормальна реакція на стрес. Навіть якщо людина погрожує скоїти самогубство, на перший погляд з метою маніпуляції або ж говорить про це, жартуючи, це означає, що вона думає про можливий варіант такої поведінки.

Зміни в поведінці, які можуть свідчити про наміри здійснити самогубство:

- часті роздуми та розмови про смерть, очікування смерті або зацікавлення способами самогубства
- скарги на відчуття пустки, безнадії або відсутності сенсу життя
- планування або пошук шляхів зробити самогубство (відповідний пошук матеріалів в інтернеті, зацікавлення дією медикаментів та їх зберігання вдома, купівля зброї)
- розмова про постійне відчуття великої провини чи сорому
- «тунельне мислення»: впевненість в тому, що складна ситуація не має вирішення
- відчуття нестерпного болю (психологічного або фізичного)



- сприйняття себе «тягарем» для інших
- частіше, ніж зазвичай вживання алкоголю чи наркотичних речовин
- уникання спілкування з друзями та рідними, прагнення до ізоляції
- зміни харчової поведінки чи порушення сну
- надмірна агресивність, бажання помсти іншим особам
- необачна чи легковажна поведінка, яка може привести до смерті, наприклад, перевищення швидкості чи стрибки з висоти
- різкі коливання настрою
- нехтування речима, які завжди були важливі для особи
- прощання з друзями та рідними (записки, повідомлення прощального змісту)
- залагодження усіх справ, укладання заповіту

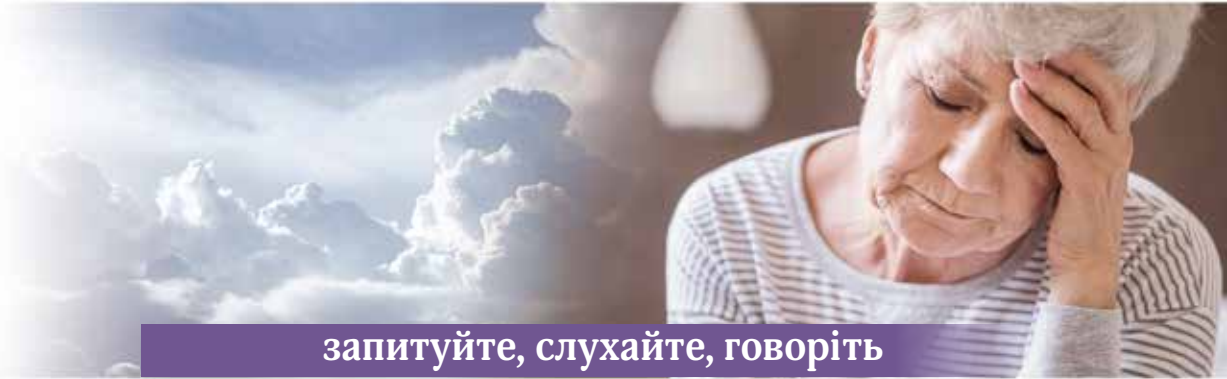
## Стать і самогубство

Чоловіки частіше гинуть внаслідок скоєння суїциду, проте, жінки частіше вчиняють спроби самогубства. Загалом, чоловіки схильні обирати «смертельніші» шляхи покінчити з життям, серед яких - смерть від вогнепальної зброї або удушення. Жінки частіше вчиняють самогубство шляхом отруєння чи самопошкодження.

## Діти та самогубство

Самогубство – друга основна причина загибелі молодих людей віком від 15 до 34 років. Випадки самогубства трапляються дедалі частіше серед 10-12-річних дітей. Окрім вищеперахованих причин, діти можуть керуватися звичайною цікавістю чи імітувати поведінку когось із дорослих. Тому, слід пам'ятати, що діти завжди перебувають у групі підвищеного ризику.

## Люди похилого віку та самогубство



### запитуйте, слухайте, говоріть

Люди похилого віку також схильні до самогубства. Протягом багатьох десятиліть люди літнього віку були демографічною групою з найвищими показниками суїциду. Це можна пояснити багатьма причинами, зокрема, самотністю чи фізичною неспроможністю, які ведуть до депресивних переживань.

## Як можна запобігти суїциду?

Ефективна профілактика суїцидів базується на даних наукових досліджень. Превентивні програми враховують фактори ризику серед людей та пропонують ефективні втручання, спрямовані на конкретні групи населення.

Наприклад, дослідження виявило, що психічні захворювання та розлади, спричинені зловживанням психоактивними речовинами (алкоголь, наркотики, медикаменти), є факторами суїцидального ризику. Тому багато програм зосереджуються на лікуванні цих розладів в доповнення до боротьби конкретно з суїцидальними тенденціями.

Психотерапія є ефективним методом зниження суїцидального ризику. Один з видів, що зветься когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), допомагає людям опанувати нові шляхи подолання стресових ситуацій, навчаючи їх альтернативним варіантам мислення та

## Чому для людей, які хочуть вчинити самогубство важливе спілкування?



спілкування допомагає уникнути непоправного...

поведінки в тих випадках, коли у них виникають думки про самогубство.

Ще один вид психотерапії, який називається діалектичною поведінковою терапією (ДПТ), показав свою ефективність у зменшенні частоти самогубств серед осіб з межовим розладом особистості – серйозним психічним захворюванням, яке характеризується нестабільними настроєм, стосунками, поведінкою та уявленнями про себе. Цей вид психотерапевтичного втручання допомагає людині усвідомити, які її переживання чи дії є руйнівні або нездорові, та сприяє напрацюванню навичок, необхідних для успішного подолання неприємних ситуацій.

У деяких випадках стани, які супроводжуються суїцидальними думками чи поведінкою потребують медикаментозного лікування, яке може призначити лікар-психіатр чи психотерапевт.

Спостереження та дослідження доводять, що більшість людей, які вчиняють самогубство не хочуть насправді померти: метою суїциду є припинення свідомості та звільнення від важкого психічного болю. Тому, майже всі люди перед тим, як здійснити самогубство у певний спосіб «попереджають» про свою поведінку оточуючих з надією отримати підтримку та допомогу шляхом спілкування. Іноді важко розпізнати ці способи, однак часто люди пишуть прощальні листи, повідомлення, намагаються завершити всі справи, змінюється їхня поведінка щодо оточуючих людей.

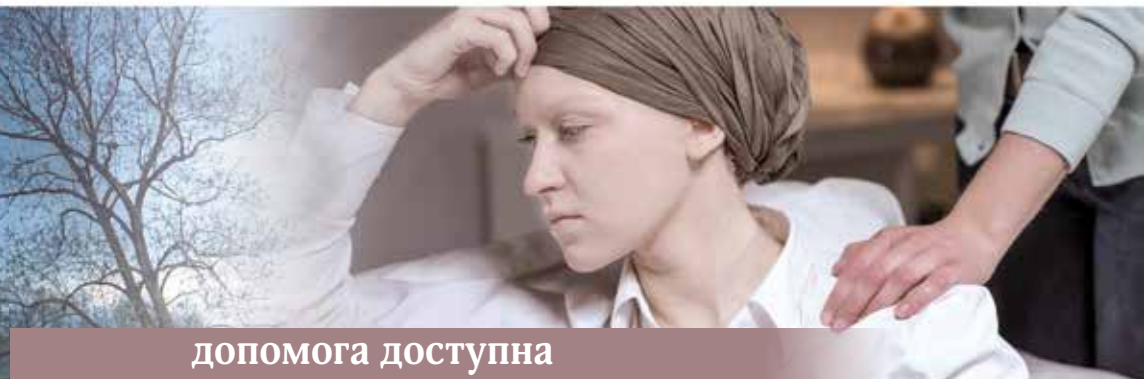
Відверті розмови з людьми про їхні суїцидальні думки чи поведінку часто є першим важливим кроком у попередженні самогубства. Тому, не варто боятися чи уникати цих розмов. Дуже важливо, щоб про суїцидальні наміри особи знало якомога більше людей, - від цього зростають шанси на її порятунок.

***Якщо Ви помітили суїцидальну поведінку чи наміри у дитини чи підлітка негайно потрібно повідомити про це її близьких родичів чи опікунів!***

## Як впливає суїцид чи суїцидальна спроба на інших людей?



## Якщо Вам здається, що людина, яку Ви знаєте має намір здійснити самогубство:



### допомога доступна

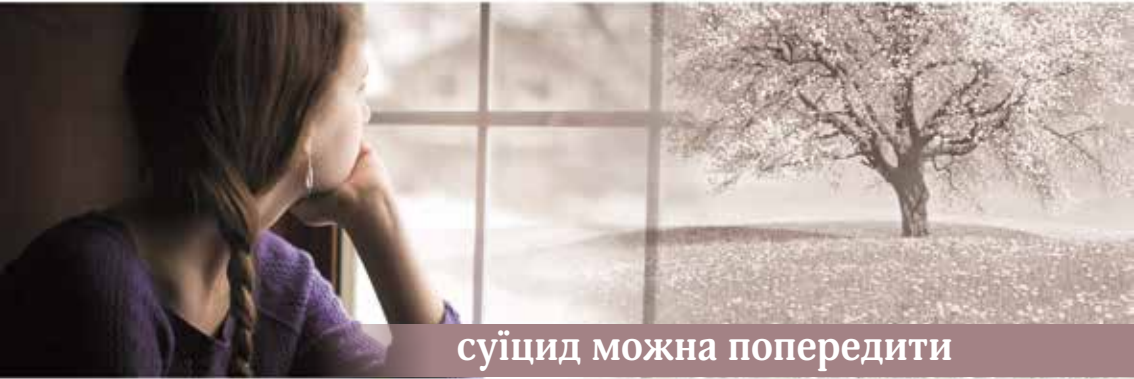
Якщо Ви стали свідком суїцидальної поведінки чи смерті внаслідок самогубства особи, це може залишити болючий слід у Вашому житті. Якщо це близька Вам особа (хтось з батьків, дитина чи хтось із подружжя), то Ви можете мати сильне почуття вини та депресію, а також інші проблеми, пов'язані із Вашим психічним здоров'ям: посттравматичний стресовий розлад, тривожні чи панічні розлади і, навіть, інколи психотичний стан. Суїцид в родині є важкою психологічною травмою для кожного з її членів, проте, кожен переживає її у свій спосіб і ці переживання можуть супроводжувати людину ціле життя. Кожній людині, яка опинилася у такій ситуації потрібна психотерапевтична допомога. Це допоможе пережити важку втрату і повноцінно жити далі.

### Релігія і суїцид

Існує помилкова думка, що віруючі та релігійні люди не вчиняють суїцид, вважаючи його страшним гріхом. Але, на жаль, іноді самогубство вчиняють глибоко віруючі люди, особливо тоді, коли вони перебувають в депресивному стані. Іноді, звинувачення людини, яка намагалася покінчити життя самогубством у тому, що вона грішна може ще більше поглибити депресивні думки та сприяти повторенню суїцидальної спроби.

- не залишайте цю людину наодинці
- обмежте доступ до будь-якої зброї чи інших потенційно небезпечних засобів щодо скоєння самогубства, включно з медикаментами
- запропонуйте людині свою допомогу та підтримку: іноді просто Ваша присутність, увага та бажання вислухати іншого можуть попередити трагедію
- спробуйте переконати людину зателефонувати на безкоштовну психологічну лінію у Вашому місті, яка консультує людей в кризовому стані (у Львові – телефон Довіри «Ставропігон» за номером 15-58)
- спробуйте переконати людину зателефонувати до служби швидкої допомоги, звернутись у відділення невідкладної допомоги або за негайною допомогою фахівця: лікаря-психіатра або психотерапевта.
- якщо ви побачили людину, яка намагається в даний момент скоїти самогубство Ви маєте право самостійно фізично запобігти трагедії, надати першу медичну допомогу та негайно викликати бригаду швидкої допомоги.

## Якщо ви перебуваєте в кризовій ситуації



суїцид можна попередити



Зателефонуйте на безкоштовну психологічну лінію, яка консультує людей у кризовому стані у Вашому місті (у Львові – телефон Довіри «Ставропігон» за номером 15-58)

Зверніться за допомогою до фахівця – психотерапевта чи лікаря психіатра.

Інститут психічного здоров'я УКУ  
м. Львів 79011, вул. Іл. Свенціцького, 17, каб. 417



Видання здійснене за підтримки  
Союзу Українок Америки



Видання здійснене у партнерстві з  
Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії  
«Європейські стандарти освіти КПТ в Україні!»  
[www.i-cbt.org.ua](http://www.i-cbt.org.ua)



*«Від турботи про психічне здоров'я  
окремої особи та родини – до більш  
здорового та гармонійного суспільства...»*



Інститут Психічного Здоров'я  
Українського Католицького Університету

<http://ipz.org.ua>