**Суицид**

[Здарэнні і бяспека](http://diatlovonews.by/category/zdarenni/) [Свежыя навіны](http://diatlovonews.by/category/svezhyja-naviny/)

 [13.09.2021](http://diatlovonews.by/2021/09/suicid/)[administrator](http://diatlovonews.by/author/admin/)104

**0**

**Суицидальное поведение – поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение.**

К внутренним формам суицидального поведения относят размышления об отсутствии ценности жизни, фантазии на тему своей смерти, разработку плана суицида и принятие решения к его выполнению (суицидальные тенденции).



К внешним формам суицидального поведения относят:

Самоубийство (суицид) – намеренное, осознанное и быстрое лишение себя жизни.

Суицидальная попытка (парасуицид) – не закончившееся смертью намеренное самоповреждение или самоотравление. К парасуицидам относят также акты, предпринятые с целью намеренного самоповреждения или самоубийства, но не приведшие к физическому повреждению. Например, вмешательство посторонних предотвратило самоповешение; человека «сняли» с рельсов до прохода поезда и т.п.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами, смотрят в будущее без надежды.

Цели и мотивы, как [самоубийства](http://diatlovonews.by/2021/08/chtoby-primirit-ssoryashhihsya-roditelej-9-letnyaya-grodnenka-vyprygnula-s-pyatogo-etazha/), так и парасуицидов весьма разнообразны. Обычно, они связаны как с попыткой повлиять на социальное окружение (родственники, партнёры, медицинские работники), так и с идеями смерти или избавления от страдания, страха и других тяжёлых переживаний.

Ежегодно в мире совершается около 1 млн. самоубийств и примерно в 10 раз больше суицидальных попыток. Самоубийство, как причина смерти, занимает второе место после дорожно-транспортных происшествий (ДТП) в возрастном диапазоне 15-35 лет в Европе. В 2008 году в Беларуси более 2600 человек умерли в результате самоубийства, что определило относительный показатель суицидов — 27,5/100000 населения.

Заблуждения о суициде

· Самоубийства совершают психически ненормальные люди. Но исследования показали: 80 — 85% самоубийц были вполне здоровыми людьми.

· Самоубийство невозможно предотвратить. Но период кризиса – явление временное, и в этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи и поддержке. Получив это, человек часто отказывается от своих намерений.

· Существует тип людей, склонных к самоубийству. Но все зависит только от ситуации и от ее личностной оценки. Как и не существует признаков, которые бы указывали на то, почему человек решился на самоубийство.

· Человек перед самоубийством будет говорить об этом, но окружающие воспримут это как шутку. В большинстве случаев, если не принимать во внимание аффективные суициды, то человек всегда предупреждал окружающих о своих намерениях.

· Решение о суициде приходит внезапно, без предварительной подготовки. Но анализ показал, что суицидальный кризис может длиться несколько недель, даже месяцы.

· Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда не повторит ее снова. На самом же деле, если человек совершил попытку, то риск повторной попытки очень высок. Наибольшая вероятность в первые 1-2 месяца.

· Влечение к самоубийству передается по наследству. Это утверждение никем еще не доказано.

· Снижению уровня самоубийств, способствуют статьи в СМИ, рассказывающие о том, как и почему было совершено самоубийство. Но это не отвечает действительности.

· Самоубийство можно предотвратить, если люди будут загружены работой. Это тоже неправда.

· Прием алкоголя помогает снять суицидальное переживание. Но зачастую это вызывает обратный эффект: повышается тревога, обостряются конфликты, тем самым способствуя самоубийству.

**Борис ОТЧИК,**
**врач психотерапевт УЗ « Дятловская ЦРБ»**