10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств. Что делать, если посещают мысли о самоубийстве



Проблемы, приведшие к самоубийству, имеют тенденцию решаться, смягчаться и терять актуальность. В отличие от самоубийства. Но это сложно объяснить человеку, находящемуся в сильной депрессии и не видящему иного выхода.

**Несколько мыслей для обдумывания**

Желание покончить собой не значит, что вы плохой человек. Скорее это говорит о том, что вы испытываете слишком много боли, которую не можете терпеть. Сильная депрессия может вызвать отчаяние, потому что психологическая боль присутствует всегда, даже во сне. И со временем усталость и безнадежность берут верх.

То, что могут пережить другие люди, не по силам для вас. Все люди разные и у всех разный болевой порог. Одинаковые ситуации могут иметь для двух разных людей абсолютно разные последствия. В любом случае, попробуйте дать себе немного пространства от ваших мыслей и желания их реализовать. Если вам очень хочется покончить со всем этим вечером — подождите до завтра, а может быть, неделю. Для самоубийства нет крайних сроков. Поэтому — не спешите!

**Вам нужна помощь…**

Не смотря на то, что депрессия нашептывает, что никому до вас нет дела и что все уже давно отвернулись, это, в большинстве случаев, неправда. Существует огромное количество близких и далеких людей способных и хотящих помочь! Те, кто не будут осуждать за решение уйти из жизни и могут терпеливо и непредвзято выслушать вас. Доверьтесь одному человеку, не важно, это — родственник, любовник, сосед, психолог или бродяга. Используйте свой день или неделю, на которые вы отсрочили реализацию своего решения и выскажитесь о том, что наболело.

Даже если вы не планируете свести счеты с жизнью, найдите человека, с которым вы можете поговорить. Это откроет для вас возможность справиться с сильной депрессией и укажет путь к выздоровлению.

**План по борьбе с мыслями о самоубийстве**

• Говорите с кем-то о том, что вы чувствуете, думаете и планируете каждый день. По возможности лицом к лицу наедине.

• Старайтесь больше проводить времени с теми, у кого нет депрессии. Так вы можете позаимствовать позитивные мысли.

• Если вы планировали покончить собой, приняв большую дозу таблеток, дайте это лекарство своему доверенному человеку на хранение.

• Уберите из дома все, чем вы можете повредить себе.

• Откажитесь на это время от курения, алкоголя, потому что психоактивные вещества только усугубляют суицидальные мысли.

• Подождите делать дела, которые вы считаете трудными и неприятными (например, тяжелый разговор с близким человеком или поход к врачу). Их можно сделать, когда вы почувствуете себя лучше.

• Напишите подробный план действий на несколько дней вперед и попробуйте придерживаться его несмотря ни на что.

• Старайтесь что-то есть на завтрак, обед и ужин. Это очень важно для выработки эндорфинов.

• Выходите из дома и проводите время на солнце. Дневной свет уменьшает симптомы депрессии.

• Занимайтесь делами, которые приносят вам радость или удовлетворение.

**Дальше надо понять, как помочь себе в будущем и сделать так, чтобы суицидальные мысли не вернулись или не ухудшились.**

Открыться другим может казаться небезопасным, но помощь специалистов или просто близких людей поможет. Важно помнить, что вы заслуживаете поддержки.

Работа с психологом поможет понять, почему именно вы испытываете мысли о самоубийстве и найти способ, как от них избавиться. Телефон доверия – это быстрый и удобный способ получить поддержку и помощь. Многие линии доступны круглосуточно и предоставляют безопасную беседу со специалистом. Разговор по телефону может быть особенно полезен, если вам сложно открываться людям, которых вы знаете, или делиться своими переживаниями в личной беседе.

Психолог может рекомендовать обратиться к психиатру. Этого не нужно бояться. Конкретного лекарства, которое предназначено избавить от суицидальных переживаний, не существует, но врач может подобрать индивидуальное лечение, чтобы помочь справиться с симптомами или, если нужно, более подробно рассмотреть проблему психического здоровья, которая могла вызвать суицидальные переживания. Для лечения используют антидепрессанты, нейролептики или стабилизаторы настроения.

Важно! Если вы уже принимаете антидепрессанты, то, возможно, они являются причиной мыслей о самоубийстве. Незамедлительно свяжитесь с лечащим врачом.

Еще один вид помощи – это группы поддержки. Они объединяют людей, имеющих схожий опыт, в оказании взаимной поддержки друг другу. Вы можете поделиться своими мыслями и советами с теми, кто понимает ваши чувства. Такие группы можно найти и онлайн. Это может быть особенно удобно, если вам трудно говорить с людьми при личной встрече или такой возможности просто нет. Однако важно быть бережным к себе и помнить, что никто не может заставить вас что-то делать, манипулировать, что-то требовать, угрожать.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Цикман О.Ф.