

10 СЕПТЕМВРИ - ПРЕВЕНЦИЯ НА САМОУБИЙСТВОТА

Самоубийството е един от най-сериозните здравни проблеми в световен мащаб, отчитайки загубата на приблизително по 1 милион човешки живота всяка година.

Един милион самоубийства годишно означава:

- Повече хора отколкото загиват всяка година по света в резултат на войни и убийства.
- Всеки 30 секунди някой се самоубива някъде по света.
- Всеки 3 секунди някой се опитва да умре.

В България всяка година около 1500 души умират поради самоубийство, а други 3000 души правят опит да отнемат живота си; над 70% от тях са в детско-юношеска и младежка възраст. То е сред трите основни причини за смърт сред младите хора на възраст между 15 и 35 години.

Всяко самоубийство има сериозно въздействие най-малко върху шест човека. Психологичните, социални и финансови последици от него върху семейството и общността са неизмерими.

Самоубийството е комплексен проблем, за който няма една единствена причина. То е резултат от комплексното взаимодействие на биологични, генетични, психологически, социални, културални фактори и фактори на средата.

Трудно е да се обясни защо някои хора решават да извършат самоубийство, докато други – в подобна или по-тежка ситуация, не взимат такова решение. Всъщност, повечето от самоубийствата могат да бъдат предотвратени.

Според изследвания психичните разстройства и заболявания са водещи фактори за суицидно поведение. Най-висок е рискът при лица с депресия, следвана от алкохолизъм, наркомании, шизофрения. Опитите за самоубийство са най-чести по време на криза.

Най-голямо значение за суицидните действия имат емоционалните и импулсивните реакции. Субективните мотиви могат да бъдат: разочарования, загуба на близък или страх от такава, страх от болест (вкл. рецидив на психично или раково заболяване), страх от негативно мнение или отношение на други хора, самота, изолация, загуба на смисъл на живота, преживяване на празнота, неспособност за приспособяване.

Няма категорични критерии за суицидалност (склонност към самоубийство). Често се самоубиват разведени хора, бездетни жени, самотни възрастни хора, жертви на насилие или преследване по политически, религиозни или расови причини, хора, без здрави социални връзки, хронично или неизлечимо болни, инвалиди, юноши, хора с конфликтни отношения на работа или вкъщи.

Поговорката: “Куче, което лае, не хапе” по отношение на самоубийствата и опитите за самоубийства не важи. Доказано е, че в почти всички случаи хората, предприели подобни действия, по един или друг начин дават сигнали към околните за

своето състояние, изказвания за “желанието да се умре”, “чувство на безполезност” и т.н. Всички тези призив за помощ не бива да се игнорират.

Каквито и да са проблемите, чувствата и мислите на суицидната личност, те са еднакви по целия свят:

- Чувства - тъга, депресия, самота, безпомощност, безнадеждност, ниска самооценка, вина
- Мисли - “Иска ми се да съм умрял/а”, “Не мога да направя нищо”, “Не мога повече”, “Аз съм неудачник и бремене за другите”, “Другите ще са по-щастливи без мен”.

Не е желателно подобни изказвания да се подминават с лека ръка, особено когато са и повтарящи се..

В такива случаи отделете малко от времето си за конкретната личност, предложете емоционална подкрепа, изслушайте притесненията му, без да давате съвети или решения, акцентирайте на позитивните емоции. Не се колебайте да потърсете и специализирана помощ.

Да опазим децата заедно - общество, родители, учители!