

Прогресс, месь	Воздействие на значимых других: суицидальные действия (попытка или суицид) вызывают чувство вины у близкого человека в ситуации конфликта.
Избегание ситуации	Провоцируется неприемлемым для индивида изменением жизненной ситуации (увольнение с работы, ухудшение здоровья, развод, долги, уголовное наказание и пр.)
Избегание страдания	Провоцируется физическими или психологическими страданиями. Смерть или самоповреждение представляется способом их прервать.
Самонаказание	Провоцируется чрезмерным чувством вины
Воссоединение	Фантазия о воссоединении с любимым человеком после смерти

Оценка суицидального риска: практический чек-лист Признаки высокого риска

Категория	Проявления
Намерения	Мысли, планы, угрозы
Эмоции	Депрессия, безнадежность
Поведение	Прощание, раздача вещей
Средства	Доступ к медикаментам, оружию
Поддержка	Социальная изоляция
Отношение к помощи	Отказ, сожаление о «выживании»

Состояние высокого суицидального риска

- Устойчивые мысли о смерти, прямые или косвенные высказывания о самоповреждении или самоубийстве
 - Состояние депрессии и безнадежности
 - Чувства вины /тяжелого стыда /обиды /сильного страха
 - Импульсивность в поведении
 - Наличие стрессовой ситуации
 - Выраженное физическое или душевное страдание (болевого синдрома, «душевная боль»)
 - Отсутствие социальной и психологической поддержки
 - Нежелание пациента принимать помощь /сожаление о том, что «остался жив»
- Не принимающее и враждебное отношение окружающих (в том числе, специалистов, осуществляющих уход и поддержку) к индивидууму

Алгоритм действий социального работника при выявлении риска:

1. Не оставлять человека одного
2. Организовать наблюдение
3. Организовать доступ к средствам суицида
4. Провести поддерживающую беседу
5. Привлечь психолога / психиатра
6. Уведомить родственников (этично)
7. Организовать дальнейшее сопровождение

Принципы кризисной беседы

Рекомендуется	Не рекомендуется
Активное слушание	Морализирование
Прямые вопросы о суициде	Игнорирование темы
Эмпатия	Банальные утешения
Реалистичная надежда	Невыполнимые обещания
Чёткие границы помощи	Секретность угроз

Куда обращаться за помощью в кризисной ситуации

Для незамедлительного реагирования в случае непосредственной угрозы жизни и здоровью человека необходимо обращаться в экстренные службы:

- **101 или 112** — вызов экстренных оперативных служб (МЧС) для пресечения попытки суицида (открытие дверей, снятие с высоты).
- **102** — вызов милиции для обеспечения общественного порядка и безопасности.
- **103** — вызов скорой медицинской помощи для оказания неотложной медицинской помощи.

Для получения круглосуточной, в том числе анонимной, психологической поддержки, консультации и перенаправления к специалистам действует **телефон доверия: 133** (с мобильного и стационарного телефона, бесплатно, на территории Республики Беларусь).

Службы и учреждения района, готовые помочь

- Прием врача-психиатра (психотерапевта) Центральной районной больницы — тел.
- Приемное отделение Центральной районной больницы — тел., адрес (работает круглосуточно).
- Территориальный центр социального обслуживания населения (ТЦСОН) — тел., адрес (консультации и помощь пожилым гражданам).
- Помощь детям и подросткам — тел., адрес (консультации и помощь несовершеннолетним).

МИФЫ И ФАКТЫ О САМОУБИЙСТВЕ

Мифы	Факты
1. Люди, говорящие о самоубийстве, на самом деле его не совершают.	1. Большинство умерших перед суицидальным актом прямо или косвенно предупреждают о своих намерениях.
2. Склонные к самоубийству люди твердо намерены умереть.	2. В большинстве случаев самоубийств отмечаются колебания между желаниями жить и умереть.
3. Самоубийство случается без предупреждения.	3. Склонные к самоубийству люди часто дают вполне ясные указания о том, что собираются предпринять.
4. Улучшение состояния после кризиса говорит о том, что риск самоубийства снизился.	4. Многие самоубийства происходят в период улучшения, когда у человека появляется достаточно энергии и воли, чтобы обратиться отчаянные мысли в решительные действия.
5. Если у человека появилась склонность к самоубийству, то она сохраняется у него навсегда.	5. Суицидальные мысли могут возвращаться, однако они не постоянны и у некоторых людей они никогда больше не появляются.
6. Разговор о самоубийстве может внушить мысль о реализации акта.	6. На самом деле, только прямой разговор о проблеме может способствовать облегчению состояния.

Помощь доступна. Человека можно и нужно спасти. Сохраним жизнь вместе.