

Суицид.



По официальной статистике в среднем каждый час на территории России совершается **314** преступлений. (по **5** преступлений в минуту)

Каждую минуту в мире выпивается **27529124** литров пива.

В Германии каждую минуту **50** человек получают травмы в результате дорожно-транспортных происшествий.

Каждую минуту мире происходит одна ампутация.

Во всем мире мире исчезает **3** биологических вида в час – более **70** в день или **27000** в год.

Каждую минуту вырубается около **20** гектаров леса.

Каждые **4** минуты дин человек теряет зрение из-за недостатка витамина А в организме.

Каждые **4** минуты в мире умирает человек от заболеваний связанных с курением.



Каждые 40 секунд в мире происходит самоубийство...

Оглавление

Статистика

Подростковый суицид

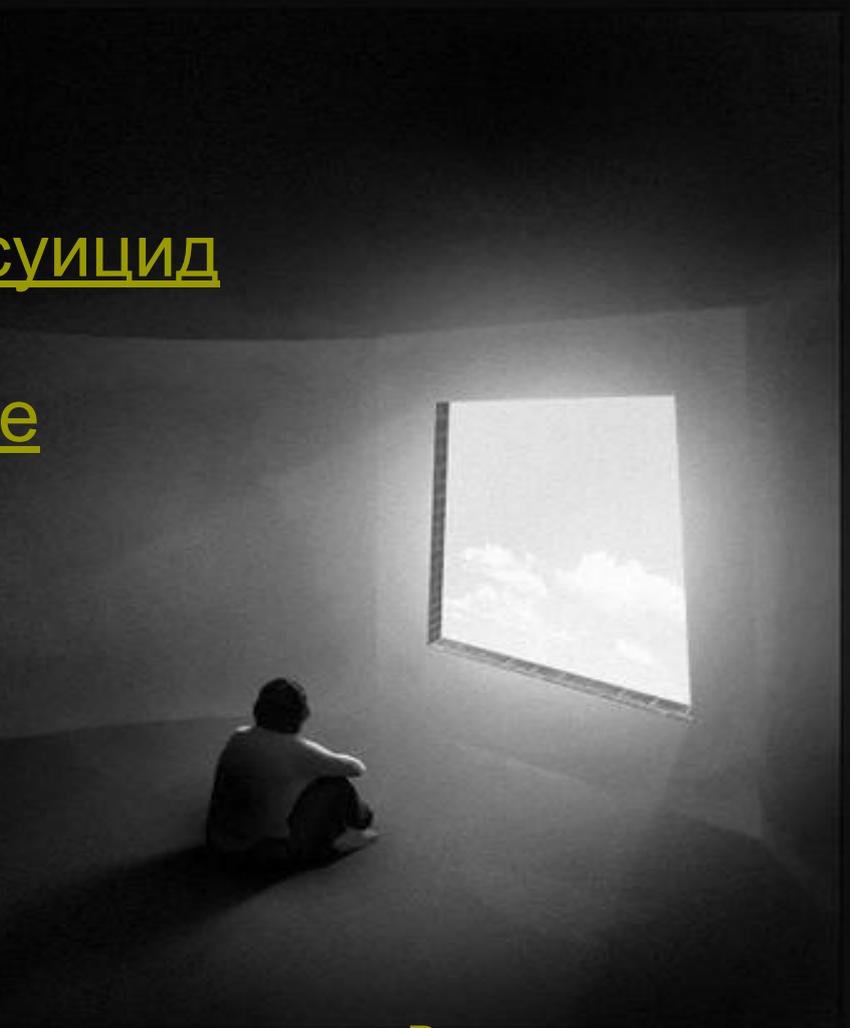
Мифы о суициде

Притча

Что же делать?

Заключение

Вернуться к началу



**По официальной статистике, каждый год
кончают жизнь самоубийством 1 100 000
человек. Среди них:**



- 350 тысяч китайцев



- 55 тысяч русских



- 31 тысяча американцев



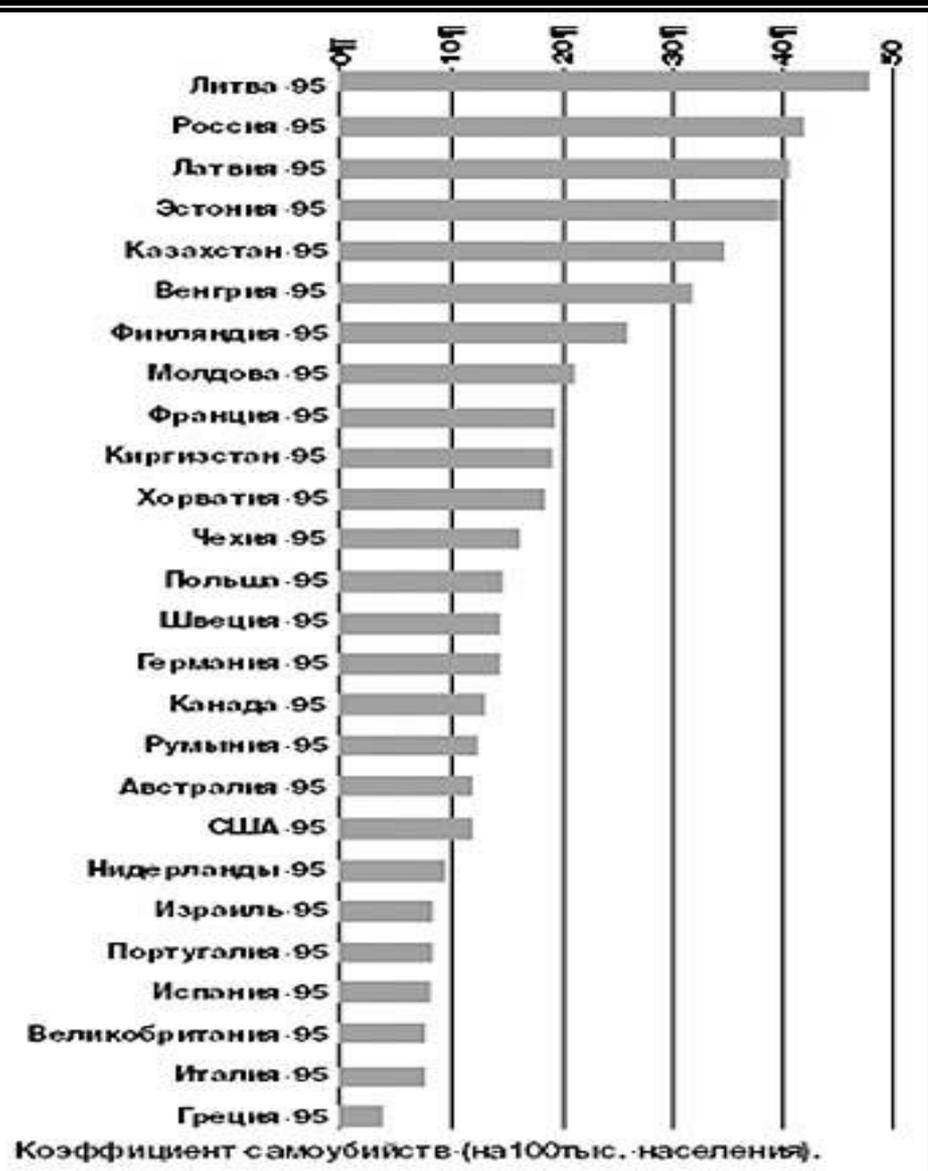
- 30 тысяч японцев



- 12 тысяч украинцев



- 10 тысяч французов

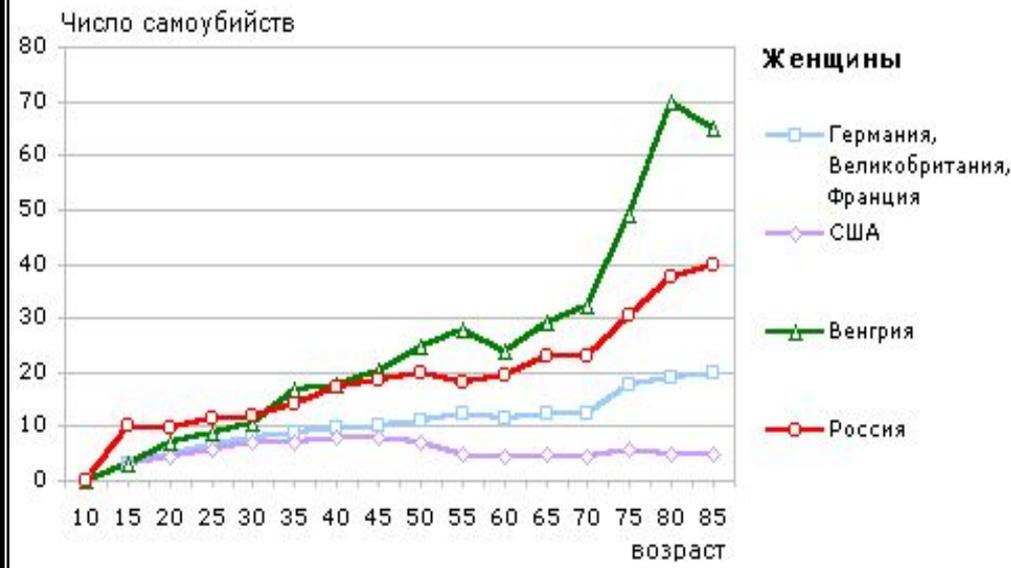
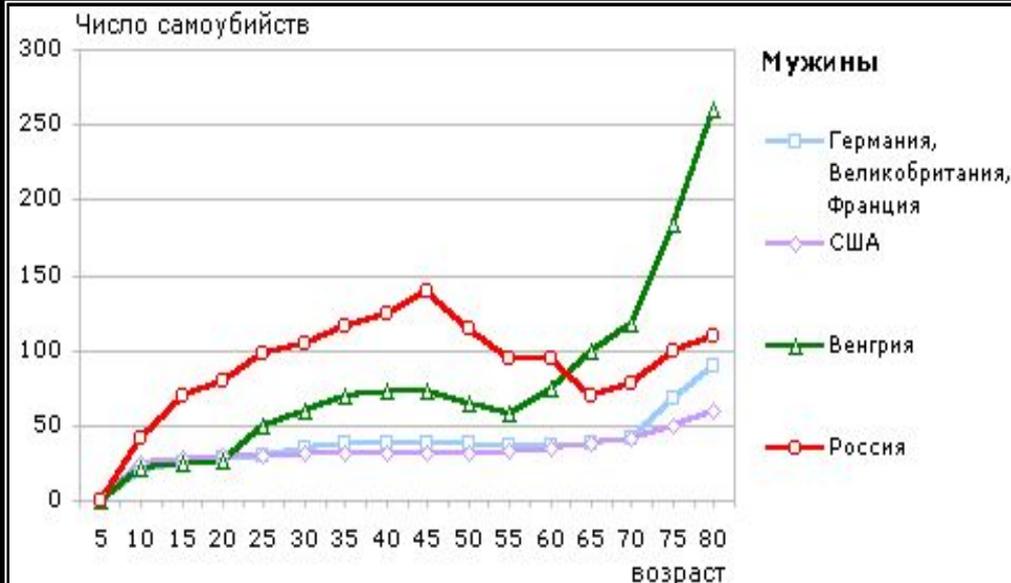


Статистика

- Самый высокий уровень самоубийств отмечен в таких странах, как: Литва, Белоруссия, Россия, Казахстан, Венгрия, Латвия, Украина, Япония.
- Меньше всего суицидов совершается в Египте, на Гаити и Ямайке – в этих странах уровень самоубийств близок к нулю.

Статистика

- Число законченных самоубийств среди мужчин в среднем в 4 раза больше, чем женщин. С возрастом это соотношение увеличивается до 6-9. С другой стороны – женщины пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем мужчины, но выбирают «щадящие» способы, которые значительно реже приводят к смерти.



С начала 19 века наблюдается постоянное и равномерное возрастание статистики самоубийств во всех странах мира. По прогнозу ВОЗ в 2020 году ежегодно будут кончать самоубийством 1 500 000 человек.

Статистика



- Самоубийства занимают третье место среди причин смерти (первое — смерть от болезни, второе — от несчастных случаев).
 - 19 000 000 человек ежегодно совершают неудачные попытки самоубийства
- Только один из четырех (24 %) тех, кто совершает самоубийства и остался жив, соприкасается с профессиональной системой здравоохранения.

Статистика



60% всех суицидов приходится на лето и весну. Может быть именно в этот период особенно заметен контраст между расцветом природы и неизменностью внутреннего состояния.

Уровень самоубийств в Санкт-Петербурге ниже, чем уровень самоубийств в Москве.

Около 80% самоубийц предварительно дают знать о своих намерениях окружающим, хотя способы сообщения об этом могут быть завуалированы.

Статистика



Любое государство стремится скрыть статистику самоубийств от своих граждан.

Считается, что болезнью самоубийц является депрессия – до 70% депрессивных больных обнаруживают суицидальные тенденции, а 15% из них совершают самоубийства.

Поэтому проблема суицида – это проблема депрессий.

Статистика



Время:

- Первая половина дня – 32%
- Вторая половина дня – 44%
- Ночь – 24%

Прощальные записки оставляют 44% самоубийц. Они адресованы:

- всем – 20%
- близким - 12%
- начальникам – 8%
- никому – 4%

Статистика

Суицидальный риск для различных профессий:

(Оцениваемый в баллах от 1 до 10)

Продавец – 2,1 б.

Зубной врач – 8,2 б.

Библиотекарь – 3,2 б.

Медсестра – 8,2 б.

Психиатр – 7,2 б.

Первое место:

Финансист – 7,2 б.

Музыкант 8,5 б.

Статистика

Алкоголь при жизни употребляло 60% самоубийц, хотя непосредственно перед самоубийством алкоголь употребляется только в 8% случаев, наркотики – в 4%.

В окружении каждого человека, покончившего с собой, остается в среднем 6 человек, для которых его самоубийство является тяжелой душевной травмой.



Статистика

12% после неудачной попытки суицида в течении двух лет повторяют ее и достигают желаемого.
80% покончивших с собой, пытались сделать это в прошлом по крайней мере однажды.

У 6% покончивших с собой, один из родителей был самоубийцей

Подростковый суицид

Самоубийство – третья основная причина подростковой смертности. Какими бы тревожащими эти данные не были, они, вероятно занижены. О самоубийствах не всегда сообщают по причинам религиозных запретов и исходя из пожеланий семьи.



Подростковый суицид

За последнее время самоубийства среди подростков выросло в 3 раза. Основные причины суицида: а) неразделенная любовь; б) конфликты с родителями, сверстниками; в) страх перед будущим; г) одиночество. Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить попытку самоубийства. По абсолютному количеству подростковых самоубийств Россия занимает первое место. Причем в 75% зарегистрированных суицидов это дети из вполне обеспеченных и благополучных семей. Все больше случаев суицида фиксируется в таких экономически благополучных странах, как Швеция, Норвегия, Япония.

Подростковый суицид

По наблюдениям психологов можно выделить 6 основных причин подросткового суицида:

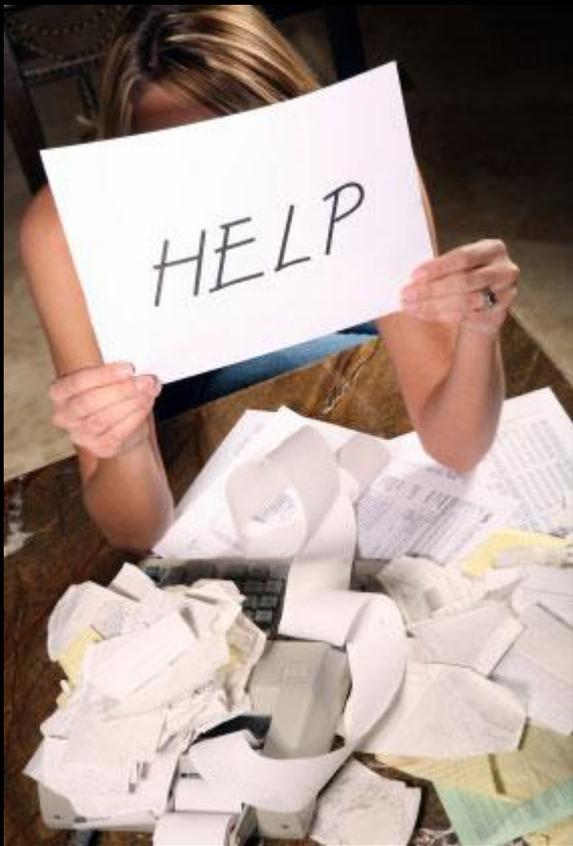
- Безответная любовь
- Нет сил бороться
- Всем на зло
- Обратите на меня внимание
- Пусть мучаются
- Я никому не нужен

Подростковый суицид

Психологи выделяют несколько типов подростков, которые склонны к суициду. Вот основные тревожные сигналы, на которые следует обратить внимание:

- 1) У подростка нет друзей, он практически ни с кем не общается и не бывает откровенен.
- 2) Подростка ничего не интересует. На любой вопрос у него один ответ «Мне все равно».
- 3) Любит болеть и постоянно придумывает себе болезни.
- 4) Подросток часто представляет, что будет, если он умрет.

Подростковый суицид



Как показывает практика, очень часто причина для самоубийства бывает надумана или совсем пустяковая. Она служит лишь последней каплей для отчаявшегося подростка. А истинная причина кроется далеко внутри, и родители могут ее даже не замечать. Подростки, которых удалось спасти, рассказывают, что мысль о самоубийстве посещала их довольно часто. Сначала это была лишь фантазия, но когда слишком часто об этом размышляешь, то идея уже не кажется такой абсурдной и постепенно фантазия приобретала все более реальные черты.

Притча

В болоте северной Персии тонул человек. Он весь погрузился в трясину, и только голова его еще выглядывала. Несчастный орал во всю глотку, прося о помощи. Скоро целая толпа собралась на месте происшествия. Нашелся смельчак, пожелавший спасти тонущего. «Протяни мне руку! – кричал он ему. – Я вытащу тебя из болота.» Но тонущий взывал о помощи и ничего не делал для того, чтобы тот смог ему помочь. «Дай же мне руку» - все повторял ему человек. В ответ раздавались лишь жалобные крики о помощи. Тогда из толпы вышел еще один человек и сказал: «Ты же видишь, что он никак не может дать тебе руку. Протяни ему свою, тогда сможешь его спасти.»



Мифы о суициде

«Люди совершающие самоубийства, не желают искать помощи»

Нет, это не правда. По статистике, более половины людей совершивших самоубийство, искали помощь в течение последних 6 месяцев, а так же большое количество обращалось к профессиональным медикам.



Мифы о суициде

-Самоубийство можно предотвратить, если люди будут загружены работой.

Во-первых, порой причиной самоубийства становились конфликты и неудачи на работе или учёбе. Во-вторых, при каких-либо трагических ситуациях, связанных с личной жизнью, у человека пропадает интерес ко всем сферам деятельности и начинается депрессивное состояние, которое может, в конечном счете, привести к попытке самоубийства.



Мифы о суициде

-Прием алкоголя помогает снять суицидальное переживание.

Но зачастую это вызывает обратный эффект: повышается тревога, обостряются конфликты, тем самым способствуя самоубийству.

-Добровольно уходят из жизни сильные личности. Люди, которые не боятся преодолеть страх перед неизведанным, сделать шаг к забвению.

Но перестают бороться за жизнь только слабые личности, те, кто спасовал перед возникшими трудностями.

-С депрессией можно справиться усилием воли

Призывы типа «возьмите себя в руки!», «будь мужчиной!» и т.п. лишь снижают самооценку, поскольку сознательно контролировать депрессию не удастся.

Мифы о суициде

Те, кто часто просыпается по ночам и имеет плохой сон, немного больше подвержены суициду чем люди с нормальным сном.

Согласно исследованиям американских ученых, люди страдающие хроническими проблемами со сном, имеют наиболее высокий риск к попыткам самоубийств



Ранее исследования показали, что люди страдающие бессонницей имеют повышенный уровень гормона стресса – кортизола, а также повышенную раздражимость. Очень часто недосыпание связывают с депрессией и различными психическими расстройствами. Но бессонницу ранее не связывали с повышением риска совершения самоубийства.

Что же делать?

Иногда, чтобы помочь сохранить жизнь, нужно просто выслушать человека. Когда вы выслушиваете человека, то на психологическом уровне, вы выражаете свою заботу о нем, даете ему понять что вам не все равно, что происходит и что может случиться с ним.

Делать:

- Направьте на все свое внимание на человека которого вы выслушиваете
- Скажите ему/ей что вам не все равно, и что вы рады что сейчас разговариваете вместе
- Задайте вопрос который поможет вам лучше понять переживания человека

Чего не стоит делать:

- Пробовать «сходу» решить проблемы собеседника
- Давать советы о которых вас не просили
- Говорить о том, что чувства собеседника неправильные и малозначимые (например говорить что это пустяки)
- Рассказывать о собственных проблемах (Такой ход может усилить пессимистический настрой)

В "Театральном романе" М.А.Булгакова есть замечательный эпизод, с которого начинается глава под названием "Приступ неврастении". На главного героя этого произведения накатывает страх смерти, близкий самому желанию смерти, неожиданная помощь приходит от одной простой мысли - "кто же будет кормить эту старую кошку?", несчастный подобранный когда-то во дворе зверь сильно заинтересован в том, чтобы ничего не случилось с хозяином. Вот так один маленький эпизод может придать жизнеутверждающую силу всему произведению.

Ваша жизнь может быть счастливой или несчастной. Но это - не самое главное. По настоящему важно только одно. Ваша жизнь — это единственное, что вы имеете. За нее все же стоит цепляться, она того стоит.

