

*10 вересня, за ініціативи  
Всесвітньої організації  
охорони здоров'я  
проводиться*

*Всесвітній день  
запобігання  
самогубствам.*





**ЦИД** – психологічне явище і, щоб зрозуміти його, треба зрозуміти душевний стан людини, яка вирішила накласти на себе руки.

**Самогубство здійснюється в особливу, виняткову хвилину життя, коли чорні хвилі заливають душу і втрачається всякий промінь надії.**



**Суїцид** - АКТ УМИСНОЇ СМЕРТІ,  
ЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ САМОСТІЙНО  
ПРИПИНЯТИ ВЛАСНЕ ІСНУВАННЯ.

**Самогубство** – убити  
себе.







# Статистика

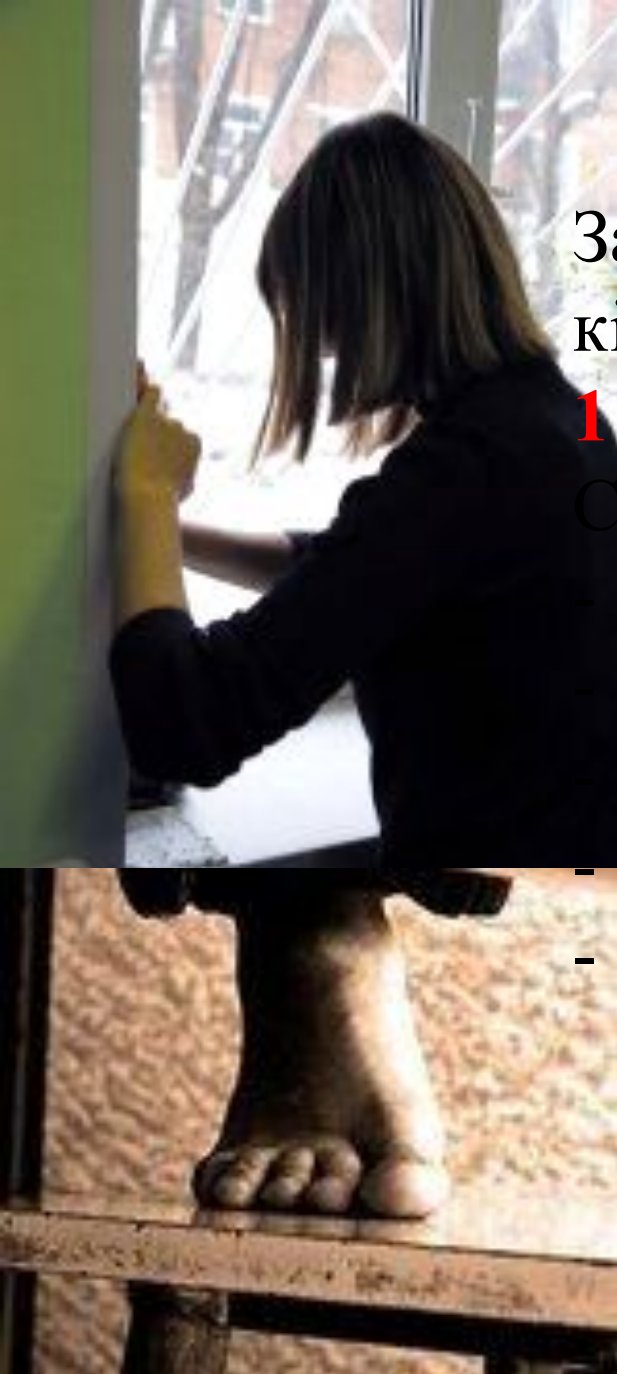
За офіційною статистикою, щороку кінчають життя самогубством

**1 000 000** чоловік.

Серед них:

- 280 тисяч китайців
- 30 тисяч американців
- 25 тисяч японців
- 20 тисяч французів
- 50 тисяч росіян

Держкомстат оприлюднив дані про суїциди в Україні. За даними відомства, в останні роки з життям з власної ініціативи прощаються близько 20 осіб на кожні 100 тисяч населення.



Что  
делать?



Число закінчених суїцидів серед юнаків в середньому в **3** рази більше, ніж серед дівчат.

З іншого боку - дівчата намагаються накласти на себе руки в **4** рази частіше, ніж хлопці, але вибирають "щадні" способи, які рідше призводять до смерті.



У **90%** випадків батьки не знають про спроби самогубства, які роблять їх діти.

Фактично **35-70%** таких дітей взагалі нікому не розповідають про це.

**Як Ви думаєте,  
які ж основні причини  
підліткових  
самогубств?**





# Причини підліткових самогубств



- Суїцидна спроба як наслідок конфліктів з батьками (отримати їх увагу, любов);
- Переживання образи, самотності, нерозуміння, любовні невдачі, неподілені почуття або ревності;
- Почуття помсти, злості, протесту;
- Наслідування героїв книг, фільмів, естрадним кумирам;
- Страх покарання;
- Уникнення важких ситуацій;

Якщо людина серйозно замислила самогубство, то зазвичай про це можна здогадатися за характерними ознаками, які поділяються на три групи: **словесні, поведінкові й ситуаційні.**





## Словесні ознаки.

Жінка, яка готується до самогубства, часто говорить про свій душевний стан. Вона може:

- 1.** Прямо і явно говорити про смерть: «Я збираюся покінчити із собою»; «Я не можу так далі жити».
- 2.** Побічно натякати про свій намір: «Я більше не буду ні для кого проблемою»; «Тобі більше не доведеться про мене хвилюватися».
- 3.** Багато жартувати на тему самогубства.
- 4.** Проявляти нездорову зацікавленість питаннями смерті.



❖ *Чи можна помітити, що людина, з якою ви спілкуєтеся щодня, раптом покінчила життя самогубством?*





# Поведінкові ознаки

здавати оточуючим речі, які є для людини особливо цінними, остаточно упорядковувати справи, миритися з перемогами ворогами.

**2.** Демонструвати радикальні зміни в поведінці, такі як:

- в їжі – їсти замало або забагато;
- у сні – спати занадто мало або занадто багато;
- у зовнішньому вигляді – стати неохайним;
- у шкільних звичках – пропускати заняття, не виконувати домашніх завдань, уникати спілкування з однокурсниками, бути дратівливим, похмурим, перебувати в пригніченому настрої;
- замкнутися, відсторонитися від родини й друзів;
- бути надмірно діяльним або, навпаки, байдужим до навколишнього світу, відчувати поперемінно то раптову ейфорію, то напади розпачу.

**3.** Проявляти ознаки безпорадності, безнадійності й розпачу.





# Ситуаційні ознаки

**юдина може зважитися на самогубство, якщо вона:**

**Соціально ізольована (не має друзів або має тільки одного друга), почувається знедоленою.**

**Живе в нестабільному оточенні (серйозна криза в родині – у взаєминах з батьками або між батьками; алкоголізм – особиста або сімейна проблема).**

- Почуває себе жертвою насильства – фізичного, сексуального або емоційного.**
- Уживала раніше спроби суїциду.**
- Має схильність до самогубства через те, що його скоїв хтось із друзів, знайомих або членів родини.**
- Перенесла важку втрату (смерть когось із близьких, розлучення батьків).**
- Занадто критично налаштована щодо себе.**

# Як правило, суїцид не відбувається без попередження.

Більшість підлітків, які намагаються накласти на себе руки, майже завжди попереджають про свій намір: говорять або роблять щось таке, що служить попередженням про те, що вони опинилися в безвихідній ситуації і думають про смерть.

## **Той, хто говорить про суїцид, здійснює суїцид**

**З десяти підлітків, що роблять замах на своє життя, сім ділилися своїми планами. Тому більшість підлітків, які говорять про суїцид, не жартують. Проте у нас прийнято від них "відмахуватися". "Він жартує", - говоримо або думаємо ми. - "Вона робить вигляд", або: "Це він говорить, щоб притягнути до себе увагу"! Не ризикуй життям свого друга : раз він заговорив про самогубство, означає це серйозно.**



❖ *Як би ви допомогли людині,  
яка вирішила покінчити  
життя самогубством?*

# **Друг може запобігти самогубству!**

**Обов'язково звернися за допомогою до психолога, класного керівника!**

**Від дбайливого, люблячого друга залежить багато що. Він може врятувати потенційному суїциденту життя.**

**А тепер уяви, що хтось з твоїх друзів поділився з тобою своєю таємницею, - сказав, наприклад, що хоче накласти на себе руки.**

**Погодись, якщо б він тобі не довіряв, то і секретами б не ділився. І заговорив твій друг з тобою, можливо, саме тому, що померати він не хотів. До тебе він звернувся тому, що вірив: зрозуміти його зможеш тільки ти.**

Твій перший обов'язок - зберегти чуже життя, навіть якщо це коштуватиме тобі дружби. Врешті-решт, якщо твій друг уб'є себе, ти все одно втрапиш друга. Важливо, щоб в даному випадку ти довіряв своїм інстинктам і якщо тебе турбує поведінка друга, діяв так, як підказують тобі твої почуття.

## Краще помилитися, ніж запізнитися.

- Зверни увагу на наступні ознаки:
- розмови про самогубство типу **"Я краще за себе уб'ю"**.
- бажання пофантазувати вголос на цю тему.
- розмови на тему **"Я нікому не потрібний"**, **"ніхто все одно сумувати про мене не буде"**.
- надмірна увага до мотивів смерті в музиці, мистецтві або літературі роздача найбільш цінних для твого друга речей.

# Правила спілкування з людиною, яка має суїцидальні думки

- ❖ Спробуйте переконати людину звернутися до фахівців (психолог, лікар, невропатолог).
- ❖ Будьте зацікавлені в долі цієї людини і готові допомогти
- ❖ Дозвольте виговоритися - людина відчужує полегшення
- ❖ Не залишайте наодинці
- ❖ Підтримуйте її і будьте ненав'язливо наполегливі в позитиві - дайте йому емоційну опору

**Якщо твій друг кидає такі натяки, сперечайся з ним. Говори з ним. Вислуховуй його. Дай йому відчуття що він потрібний, що він бажаний, постарайся запевнити його, що будь-які рани з часом заживуть.**



# ***Коли треба звертатися за професійною допомогою.***

Тривала депресія і самотність стають небезпечними, якщо:

- Ви відчуваєте ворожість до людей, до яких раніше відносилися добре;
- У вас немає інтересу ні до чого;
- Ви потрапляєте в залежність від ліків або алкоголю;
- Ви уникаєте друзів і велику частину часу проводите наодинці;
- Ви думаєте про самогубство



- 1. Задоволені ви тим, як складається ваше життя?***
- 2. Якщо не секрет, з яким почуттям ви дивитеся в майбутнє?***
- 3. Чи упевнені ви в здійсненні своїх життєвих планів?***



# ЖИВИ!!!

