



**САМОГУБСТВА: ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА ТРИВОЖНІ ДЗВІНОЧКИ, ЯКІ НЕ МОЖНА ІГНОРУВАТИ**



## **САМОГУБСТВА: ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА ТРИВОЖНІ ДЗВІНОЧКИ, ЯКІ НЕ МОЖНА ІГНОРУВАТИ**

*10 вересня відзначається Всесвітній день запобігання самогубствам. За інформацією ВООЗ, кожні 45 секунд хтось позбавляє себе життя; за рік понад 700 000 людей у всьому світі вчиняють самогубство.*

Смерті внаслідок самогубства - проблема для охорони громадського здоров'я. Підвищуючи обізнаність, зменшуючи стигму довкола самогубств, можна зменшити кількість випадків самогубств у всьому світі.

CDC нагадує, що самогубства посідають 4 місце серед причин смерті осіб віком 15-29 років. Зазначається, що на кожне завершене самогубство припадає декілька спроб.

### **Фактори ризику самогубств**

Самогубство рідко буває спричинене якоюсь однією обставиною чи подією. Натомість низка факторів — на індивідуальному рівні, рівні стосунків, спільноти та групи — може збільшити ризик.

*Індивідуальні фактори ризику.* Серед них - попередні спроби самогубства, історія депресії або інших психічних розладів, важкі хронічні хвороби та хронічний больовий синдром, кримінальні проблеми/проблеми із законом, проблеми з роботою та фінансами, схильність до імпульсивності та агресивності, вживання психоактивних речовин, пов'язаний із насильством поточний чи минулий досвід травматичних подій в дитинстві, відчуття безнадії (три складові: почуття стосовно майбутнього, втрата мотивації, втрата очікувань).

*Фактори ризику, пов'язані зі стосунками.* Це - булінг, самогубства значущої близької людини, втрата/розрив стосунків, серйозні конфлікти або стосунки з насильством, соціальна ізоляція.

*Фактори ризику, пов'язані зі спільнотою/громадою.* Йдеться про неналежний доступ до послуг з охорони здоров'я, досвід суїциду в громаді, насильство, дискримінація, пов'язаний з міграцією та адаптацією стрес.

*Соціальні фактори ризику.* Це - пов'язана з ментальним здоров'ям та пошуком допомоги, легкий доступ до знарядь самогубства в осіб, які належать до груп ризику, некоректне зображення теми самогубств у медіа.

### **Як запобігти самогубствам: фактори захисту**

Індивідуальні. Йдеться про ефективні стратегії протидії стресу та навички вирішення проблем; мотивацію до життя (родина, стосунки, домашні улюбленці, друзі тощо);

сильне відчуття культурної та національної приналежності.

Пов'язані зі стосунками. Це - підтримка з боку близького оточення, відчуття зв'язку з іншими (позитивні стосунки).

Фактори захисту, пов'язані зі спільнотою/громадою. Відчуття приналежності та сильного зв'язку зі школою, спільнотою або іншими соціальними інституціями; доступність якісних послуг з психічного здоров'я.

Соціальні. Обмеження доступу до знарядь самогубств серед людей з груп ризику; сильні культурні, релігійні, моральні настанови проти самогубства.

Як наголошують фахівці, деякі категорії людей перебувають у зоні підвищеного ризику вчинення суїциду. Як приклад: люди з посттравматичним стресовим розладом (вояки, полонені, цивільні, які перебували в зоні бойових дій, біженці), ЛГБТ-молодь (рівень самогубств серед неї у п'ять разів вищий, ніж серед гетеросексуальних студентів); фахівці певних професій.

### **Тривожні дзвіночки: на що слід звертати увагу**

Фахівці **CDC** перерахували ознаки, які вказують на ймовірне бажання людини вчинити самогубство:

- Вона почувається тягарем для інших
- Ізольована
- Вона відчуває підвищену тривожність
- Говорить про те, що почувається ніби в пастці, чи відчуває нестерпний біль
- Підвищене вживання психоактивних речовин
- Шукає способів отримати доступ до смертоносних засобів
- У неї різкі перепади настрою
- Говорить про безвихідь та безнадійність
- Спить дуже мало або занадто багато
- Озвучує чи публікує повідомлення про бажання померти
- Говорить про план самогубства

### **Що кожен може зробити для запобігання самогубствам?**

Кожен з нас може підтримати людей із ризиком суїциду; вивчити попереджувальні знаки; вміти ставити правильні запитання людям з групи ризику; зменшити доступ до летальних засобів серед людей, які мають намір вчинити суїцид.

## **5 кроків назустріч людині, яка думає про самогубство**

1. Запитайте в людини, про яку ви турбуєтеся, чи думає вона про самогубство. "Ти думаєш про самогубство?" - це непросте питання, але його потрібно ставити людям з групи ризику.
2. Дбайте про безпеку. Обмежте доступ до смертоносних засобів (пестицидів, вогнепальної зброї) для тих, хто перебуває у групі ризику.

3. Будьте поруч та слухайте, що потрібно людині. Як свідчать дослідження, розмови з людиною, яка має намір вчинити самогубство, допомагають зменшити ризик суїциду.
4. Допоможіть людині зв'язатися з фахівцями, які нададуть підтримку. Вона може звернутися на гарячу лінію із запобігання самогубствам та підтримки психічного здоров'я Lifeline Ukraine за безкоштовним для будь-якого оператора номером 7333; чат на сайті [lifelineukraine.com](http://lifelineukraine.com); месенджер Facebook за адресою [m.me/LifelineUkraine](https://m.me/LifelineUkraine); Telegram-канал [t.me/LifelineUkraine7333](https://t.me/LifelineUkraine7333).
5. Залишайтеся на зв'язку. Дослідження показали, що кількість смертей від самогубств знижується, коли хтось підтримує зв'язок з людиною з групи ризику, запитує, як у неї справи.

Раніше Центр громадського здоров'я дав п'ять порад, які допоможуть поліпшити ваше психологічне здоров'я та самопочуття: спілкуйтеся з іншими людьми (важлива приналежність до групи, можливість ділитися досвідом); будьте фізично активними (регулярна фізична активність пов'язана з нижчим рівнем депресії та тривожності у всіх вікових групах, підвищенням самооцінки та гарним настроєм); продовжуйте вчитися (як свідчать дослідження, освоєння нових навичок поліпшує психологічний стан); допомагайте іншим (невеликі добрі справи для інших людей або волонтерство сприяють підвищенню рівня нейромедіаторів, як-от серотонін, дофамін та ендорфін); уважно ставтеся до своїх думок, емоцій та поведінки (так ви поліпшите ставлення до життя й знайдете підхід до розв'язання проблем).

Пам'ятайте, що у разі виникнення проблем із психічним здоров'ям ви можете звернутися до свого сімейного лікаря.

Крім того, Всеукраїнська програма ментального здоров'я "Ти як?", ініційована Оленою Зеленською, має на меті допомогти українцям знайти внутрішнє джерело сили, піклуватися про ментальне здоров'я.

Кам'янське відділення

ДУ «Черкаський обласний центр контролю  
та профілактики хвороб Міністерства охорони  
здоров'я України»