



## Что делать, если кто-то из ваших знакомых думает о самоубийстве

Каждые 40 секунд в мире совершается самоубийство. Нередко людям с тяжелыми формами депрессии приходит мысль о самоубийстве.

### Что необходимо знать, если вы беспокоитесь за кого-то из знакомых

- Самоубийство можно предотвратить.
- В разговорах о самоубийстве нет ничего страшного.
- Вопросы на эту тему не спровоцируют самоубийство. Напротив, часто это способствует снижению тревожности и дает человеку ощущение, что его понимают.

### Тревожные признаки того, что человек всерьез задумывается о самоубийстве

- Угрозы убить себя.
- Произнесение фраз типа «Если я умру, никто не расстроится».
- Поиск средств совершения самоубийства, например, попытки получить пестициды, огнестрельное оружие или лекарственные препараты, или же поиск в Интернете информации о способах уйти из жизни.
- Прощание с близкими и друзьями, раздача ценных вещей или составление завещания.

### Кто находится в группе риска совершения самоубийства?

- Те, кто уже пытался уйти из жизни.
- Лица, страдающие депрессией или имеющие алкогольную или наркотическую зависимость.
- Лица, страдающие тяжелым эмоциональным расстройством, например, в результате потери близкого человека или разрыва отношений.
- Лица, страдающие от хронической боли или болезни.
- Те, кто пережил войну, насилие, травматический эпизод, жестокое обращение или дискриминацию.
- Социально изолированные лица.

### Что вы можете предпринять

- Найти подходящий момент и место, чтобы обсудить проблему с человеком, суицидальные мысли которого вас беспокоят. Дайте ему понять, что вы хотите выслушать его.
- Попытайтесь убедить человека в необходимости обратиться за помощью к специалисту, например, врачу, специалисту в области психического здоровья, психологу или социальному работнику. Предложите сходить вместе с ним на консультацию.
- Если вам кажется, что человек в опасности и может причинить себе вред, не оставляйте его одного. Обратитесь за специализированной помощью в службы неотложной медицинской помощи или в телефонную службу экстренной психологической помощи, или же обратитесь к членам семьи.
- Если человек, за которого вы беспокоитесь, живет вместе с вами, уберите из дома все, что он мог бы использовать для нанесения себе вреда (например, пестициды, огнестрельное оружие или лекарственные препараты).
- Не теряйте контакт с человеком и регулярно интересуйтесь, как у него дела.

**Помните: если вам кажется, что кто-то из ваших знакомых думает о самоубийстве, поговорите с ним об этом. Выслушайте этого человека без осуждения и предложите вашу поддержку.**