

Каждые 40 секунд: Открытый разговор о проблеме суицида — это возможность его предотвратить



За то время, что вы тратите на чистку зубов, один человек решает уйти из жизни. Пока вы наливаете воду в чайник, обрывается еще одна жизнь. Это поистине ужасающая статистика. Каждые 40 секунд кто-то в мире совершает самоубийство.¹ И еще около 20 попыток не приводят к гибели.²

Самоубийство — это проблема глобального масштаба. Но мы не привыкли говорить о ней открыто. Молчание, как и приглушенные разговоры, лишь укореняют связанные с суицидом предрассудки. Это может вызывать чувство стыда как у тех, кто выжил после попытки самоубийства, так и у тех, кто таким образом потерял своих близких. Здесь важно продемонстрировать свое неравнодушие. Не осуждайте, а выслушайте и при необходимости помогите обратиться за помощью.

Беспокойтесь о ком-то, но не знаете, что сказать и как помочь? Хотите поддержать тех, кто живет рядом? Вот несколько полезных советов.

Обращайте внимание на тревожные сигналы

Замышляя суицид, человек может угрожать самоубийством, а также искать способы претворить свои угрозы в жизнь. В этом случае вы можете услышать такие фразы, как: «Никто и не вспомнит обо мне, если меня не станет». Человек может начать прощаться с родными и близкими и раздавать ценные и любимые вещи.⁴ Еще одним признаком являются сильные перепады настроения, а также повышенная тревожность, злость или вспышки гнева.^{5,6}

Учитывайте факторы риска:⁴

- Депрессия или злоупотребление психоактивными веществами
- Попытка суицида в прошлом
- Социальная изоляция
- Продолжительная болезнь или болевой синдром
- Пережитые насилие, травма, война, жестокое обращение или дискриминация
- Сильный стресс, например из-за разрыва отношений или потери близкого человека



Самоубийство — **четвертая по значимости** причина смерти среди молодых людей в возрасте от 12 до 29 лет.²

1 из 100

погибает в результате самоубийства.³

Кто-то из ваших знакомых все больше отдаляется от окружающих?

Не игнорируйте проблему.

Из-за пандемии нам стало сложнее поддерживать отношения. Оставаясь на связи, вы можете изменить ситуацию.

Помогите тем, кто живет рядом

Станьте волонтером в организации, которая занимается профилактикой самоубийств. Как правило, им всегда нужны сотрудники, которые будут отвечать на звонки. Но вы можете помочь и другими способами, например, распространять информацию о проблеме на разных мероприятиях. Кроме того, вы можете обратиться в организации, которые помогают людям из группы риска. Это могут быть молодежные организации, программы наставничества и реабилитации.

Будьте готовы к тяжелому разговору

Если вы подозреваете, что кто-то из вашего окружения замышляет самоубийство, просто спросите, не возникало ли у этого человека желание причинить себе боль или убить себя. Такие вопросы не провоцируют самоубийство. Но в разговоре важно проявлять участие и ни в коем случае не осуждать. Самоубийство можно предотвратить.^{4,6} Не нужно читать нотаций о ценности жизни и рассуждать о допустимости или недопустимости самоубийства.⁶ Просто выслушайте. При необходимости задавайте вопросы, но не перебивайте.⁶

Обратитесь за профессиональной помощью

Если вас просят сохранить разговор в тайне, постарайтесь объяснить, почему необходимо как можно скорее обратиться за помощью. Даже если ваша беседа была полезной, не нужно решать эту проблему в одиночку. Убедите собеседника обратиться за профессиональной помощью, например, к врачу или психотерапевту.⁴ Если вы считаете, что жизнь человека в опасности, ни в коем случае не оставляйте его одного. Позвоните на телефон доверия или в экстренную службу и уберите все опасные предметы.^{4,6}

Если больше людей задумаются о проблеме самоубийства и приложат больше сил к ее решению, мы перестанем терять людей каждые 40 секунд. Подумайте, что вы можете сделать, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

Вместе у нас все получится.



Отсканируйте код, чтобы получить доступ к дополнительной информации о профилактике самоубийств на веб-сайте livewell.optum.com. Введите код доступа вашей компании.

Optum

1. World Health Organization (WHO). Suicide: One person dies every 40 seconds. [who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds](https://www.who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds). September 9, 2019. Accessed June 28, 2022.

2. WHO. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1). Accessed June 28, 2022.

3. WHO. One in 100 deaths is by suicide. [who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide](https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide). June 17, 2021. Accessed June 28, 2022.

4. WHO. Do you know someone who may be considering suicide? cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaaac4_2. Accessed June 28, 2022.

5. Centers for Disease Control and Prevention. #BeThere to help prevent suicide. [cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html](https://www.cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html). Last reviewed February 24, 2022. Accessed June 28, 2022.

6. 988 Suicide & Crisis Lifeline. Help someone else. suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/. Accessed June 28, 2022.

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В экстренных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайшее отделение экстренной медицинской помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.