**Чому у людей виникають думки про вчинення суїциду?**

Люди можуть мати суїцидальні думки з абсолютно різних причин. Хтось перебуває у стані фізичного або емоційного виснаження, хтось воліє припинити страждання. Певні чинники можуть підсилювати подібні думки. До них належать:

* Попередня спроба самогубства або випадки самогубства серед родичів та друзів.
* Досвід важких життєвих подій, наприклад, фізичного чи емоційного насильства.
* Раптові стресові події у повсякденному житті: припинення стосунків або втрата роботи.
* Надмірне вживання наркотичних препаратів або алкоголю.
* Відчуття ізоляції або брак соціальної підтримки.
* Гнів, образа на інших людей, часто через уявне або реальне погане поводження.
* Наявність психічного розладу.
* Деякі хвороби (особливо з вираженим больовим синдромом) або інвалідність.

Що більше таких чинників збігається, тим вища ймовірність того, що людина матиме суїцидальні думки. Проте важливо пам’ятати, що все дуже індивідуально, і прояви суїцидальної поведінки можуть бути різними.

Варто також зауважити, що хоч психічні розлади і можуть стати додатковим чинником ризику, але переважна більшість людей, які живуть з психічними розладами, не схильні до суїцидальної поведінки, та не всі люди, які скоїли самогубство, мали психічні розлади.

**Які ознаки в поведінці людей мають насторожити?**

Про суїцидальні думки можуть свідчити зміни в особистості чи поведінці людини.

**Серед них:**

* поява тривожності, дратівливості, прояви конфліктної поведінки, злоби;
* відстороненість, уникнення контактів з друзями та родиною;
* перепади настрою;
* поява ризикової поведінки;
* зміни сну, брак енергії;
* відмова від їжі або переїдання;
* негативні репліки про себе;
* репліки про неможливість виходу зі складної ситуації;
* труднощі у подоланні щоденних проблем;
* втрата інтересу до власної зовнішності.

**Крім того, на наміри вчинити самогубство можуть вказувати:**

* погрози заподіяти собі шкоду або вбити себе;
* розмови про смерть або самогубство;
* підготовка або надсилання прощальних повідомлень;
* розроблення планів покінчити зі своїм життям;
* завершення поточних справ, дарування речей, складання заповіту.

З ознак, які важче помітити, – удавана веселість, жарти над власними емоціями. Ознаки суїцидальних думок можуть бути як завуальованими, так і відкритими. Хтось говорить про свої наміри прямо, наприклад: «Я так більше не можу», «Я не хочу жити», «Я хочу заснути і ніколи не прокинутися», а хтось робить натяки. У будь-якому випадку такі слова і дії не варто ігнорувати.

**Що робити, якщо ви підозрюєте у близьких суїцидальні думки?**

Якщо ви підозрюєте, що хтось із ваших близьких і друзів має суїцидальні думки, спробуйте спонукати їх до розмови. Не бійтеся ставити відкриті запитання. Дайте їм зрозуміти, що вам не байдуже, що ви дбаєте про них і що вони – не самі. Ви не знаєте напевне, що відчуває людина, тому можете сказати: «Я не можу уявити, як тобі боляче, але я хочу спробувати зрозуміти».

* Намагайтеся не засуджувати і не критикувати.
* Запитайте, для чого людина живе і чому хоче померти.
* Спробуйте поговорити про людей, які їм небайдужі, які піклуються про них і яким вчинення суїциду може завдати болю.
* Уникайте розмов про далеке майбутнє, натомість допоможіть зосередитися на тому, як прожити саме цей день.
* Заохочуйте людину шукати допомоги і просити про неї – звернутися до лікаря чи зателефонувати на «гарячу лінію» підтримки. Допоможіть знайти потрібні контакти.
* Переконайтеся, що людина не залишається наодинці і їй не загрожує небезпека.

Пам’ятайте: вам не потрібно в ту саму хвилину розв’язати проблему близької людини, яка має суїцидальні думки, або повністю розуміти, чому вона відчуває те, що відчуває. Але поговоривши з нею і вислухавши її, ви принаймні дасте їй зрозуміти, що вам не байдуже.

Якщо людина не хоче говорити, скажіть, що ви поруч і готові повернутися до розмови пізніше. Проте, якщо ви вважаєте, що є пряма загроза життю людини, ви можете діяти негайно. Надзвичайні ситуації із психічним здоров’ям слід сприймати так само серйозно, як і з фізичним.

**Куди звертатися у разі, якщо людина має суїцидальні думки/наміри?**

У разі, якщо є пряма загроза життю та здоров’ю – можна звернутися за номером 103. Крім того, в Україні за номером 7333 цілодобово працює «гаряча лінія» з питань профілактики самогубств і підтримки психічного здоров'я Lifeline Ukraine.