Как предотвратить беду

 Каждый год тысячи людей решают покончить с собой. За этими цифрами скрываются человеческие судьбы, страдания и болезни, которые могли бы быть предотвращены.

 Мысли и попытки самоубийства могут возникать у людей, столкнувшихся с различными стрессовыми ситуациями и различными факторами риска.

 Всемирный День предотвращения самоубийств – это день, который напоминает нам о важности уделять внимание психическому здоровью и поддерживать тех, кто может находиться в уязвимом состоянии.

 Причин, которые могут подвигнуть человека на такой отчаянный и страшный шаг множество. Это и различные хронические заболевания, которые причиняют физические и эмоциональные страдания, зависимость от алкоголя и наркотиков, конфликты в семье, развод, домашнее насилие, смерть близкого человека, финансовые проблемы, банкротство, потеря работы и другие экономические трудности и другие причины.

 Распознавание признаков возможной угрозы самоубийства может быть сложной задачей, но существуют некоторые методы, которые могут помочь обнаружить такие ситуации и предоставить помощь нуждающимся. Важно помнить, что наличие одного или нескольких таких признаков не обязательно означает, что человек определенно собирается покончить с жизнью, но они могут свидетельствовать о необходимости вмешательства и поддержки:

 выражение суицидальных мыслей или намерений: если человек говорит или пишет о том, что он хочет умереть, покончить с собой или что мир без него стал бы лучше;

 отгораживание себя от окружающего мира: человек может начать избегать общения с друзьями и семьей, уходить в себя, стать изолированным;

 выражение отчаяния: человек может говорить о чувстве беспомощности, бессмысленности жизни или о том, что у него нет будущего;

 изменение эмоционального состояния: сильная депрессия, тревожность, раздражительность, чувство отчуждения или апатии.

 Никогда не стоит игнорировать подобные признаки, и лучше всего поговорить с этим человеком открыто и чувствительно, выразив свою заботу и готовность помочь

 Будьте внимательны к окружающим вас людям!

 Врач-гигиенист Черненко Людмила