

## ЧЕМ ОПАСНА ДЕПРЕССИЯ?

У человека в состоянии депрессии снижаются работоспособность (что может стоить работы), способность справляться с повседневными бытовыми обязанностями, что вызывает психологический дискомфорт, а зачастую и материальные потери.

Но особенно важно знать, что при данном расстройстве значительно возрастает опасность нанесения себе самоповреждений и попыток самоубийства.

Лица, страдающие депрессией, имеют повышенный риск развития зависимости, например, никотиновой, алкогольной, зависимости от транквилизаторов и снотворных лекарственных средств.

### **Можно выделить следующие общие черты, характерные для самоубийства**

(Э. Шнейдман):

- Общей целью для суицида является поиск решения. **Суицид** является случайным или бессмысленным действием. Он **является решением проблемы**, выходом из психологического или невыносимой ситуации.
- Общей задачей суицида является **прекращение сознания невыносимой душевной боли**.
- Общим стрессором при суициде являются неудовлетворенные психологические потребности.
- Общей суицидальной эмоцией является беспомощность – безнадежность: «Я ничего не могу сделать (кроме совершения самоубийства), и никто не может мне помочь (облегчить боль, которую я испытываю)». Человек, думающий о самоубийстве, может испытывать сильное чувство внутренней опустошенности, тревогу, чувство вины, стыд.

- Общим внутренним отношением к суициду является двойственность: человек чувствует одновременно и желание совершить самоубийство и желание его не совершать, желает помощи.
- Общим состоянием психики при суициде является аффективное сужение сознания с ограничением использования интеллектуальных возможностей, резкое ограничение вариантов выбора поведения, « психические шторы».
- Общим действием при суициде является бегство, которое отражает **стремление человека удалиться из зоны бедствия**.
- Общим коммуникативным действием при суициде является сообщение о своем намерении.  
Люди, намеревающиеся совершить самоубийство сознательно или безотчетно подают сигналы бедствия, жалуются на беспомощность, взывают о помощи, ищут возможности спасения.
- Общей закономерностью является соответствие суицидального поведения общему стилю поведения в течение жизни.

**Многие самоубийства происходят** в период улучшения состояния, **когда у человека появляется энергия и сила воли для того, чтобы перейти от отчаяния в мыслях к разрушительным действиям.** Однако тот факт, что человек когда-либо пытался покончить с собой, вовсе не означает,

что он всегда будет входить в группу риска: мысли о самоубийстве могут вернуться, но они не постоянны, а у некоторых людей такие мысли могут больше никогда не появляться.

**Отмечают следующие защитные факторы, снижающие риск суицида:**

- Поддержка семьи, друзей, других важных в жизни человека людей;
- Религиозные, культурные и этнические ценности;

- Участие в жизни общества;
- Приносящая удовлетворение жизнь в обществе;
- Социальная интеграция с помощью работы, проведения досуга;
- Наличие доступа к услугам по охране психического здоровья.

### **Что сделать, чтобы помочь человеку в суицидальном ?**

- Сохранять спокойствие и предлагать поддержку.
- Не осуждать и не спорить.
- Поощрять полную откровенность.
- Признавать самоубийство вариантом, но не его правильность.
- Задавать вопросы о конце жизни.
- Устранять средства для ухода из жизни.