**Шаг в пропасть**

Суицид... Это страшное слово у здравомыслящего человека вызывает ужас.

Зачем кому-то лишать себя жизни намеренно и, что может случиться в жизни такого, чтобы прибегнуть к такой крайней мере?

Суицид - это лишение себя жизни теми или иными способами. Он может быть завершённым, т.е. заканчиваться смертью, или незавершённым и являться суицидальной попыткой.

Количество суицидов в последние годы неуклонно возрастает. Путём самоубийств гибнет больше людей, чем во всех вооружённых конфликтах вместе взятых. Суицид занимает 8-е место среди причин смерти и 1-е место из ряда насильственной смерти. Частота суицидов на данный момент составляет 14 – 16 случаев на 100000 населения. К государствам с высоким суицидальным риском относят Китай, Японию, Россию, Беларусь, Украину, Литву (более 20 случаев на 100000 населения).

 По данным статистики, ежегодно насчитывается до 1 млн человек, лишивших себя жизни вследствие суицида, и до 20 млн людей, совершающих суицидальные попытки.

Самоубийства не предопределяются гендерными признаками. Они встречаются во всех возрастных группах – у детей, подростков, взрослых и пожилых людей.

Описаны более 800 ситуаций, которые могут привести к суициду. Около половины из них межличностные, например, развод, несчастная любовь, измена, смерть близкого человека, конфликты.

Единого мнения о причинах и механизмах суицида до сих пор не найдено. Понятно одно: суицид – это не отдельно взятое действие, а целый процесс со своими постепенно разворачивающимися стадиями.

Научное изучение суицидов началось с 1820-х годов и он стал рассматриваться как проявление болезненно изменённой психики, следствием психического расстройства.

К началу XX в. суицид стал представляться агрессией, направленной не во внешний мир, а на самого себя, желанием возврата в беззаботное время, уход от проблем неполноценной личности.

 Саморазрушающее поведение людей и непрямой суицид – это более протяжённый по времени уход из жизни путём злоупотребления наркотических веществ, алкоголя, склонность к риску и азарту, нарушение рекомендаций врачей относительно своего здоровья.

Согласно медицинским данным, 90% суицидентов имели психические расстройства во время совершения самоубийства. Доказано, что при депрессии риск суицида выше в 30 раз, чем в общей когорте, при шизофрении – в 20 раз, при нарушениях личности – в 15 раз, при алкоголизме – в 10 раз

 Опасны маскированные состояния (депрессии), которые тяжело распознать клинически и вовремя выявить.

При шизофрении и шизоаффективных расстройствах слуховые галлюцинации на высоте психоза могут заставлять человека убить себя, либо может сформироваться бредовое отношение с неверными умозаключениями относительно жизни и смерти.

Люди с соматическими заболеваниями в неменьшей степени находятся в зоне риска в отношении суицида. При сердечно-сосудистых, онкологических, почечных, иммунных заболеваниях риски также вырастают в десятки раз.

Трудности родных и окружающих людей заключаются в несвоевременном распознавании и предотвращении самоубийств. Как правило, люди, планирующие суицид и решившие покончить с жизнью, редко сообщают напрямую о своих намерениях.

 Факторы, которые являются условиями для возникновения суицида?

1. Биологические.

В последние годы было выяснено наличие генетической предрасположенности к совершению суицида. Мутации в определённых генах нарушают передачу импульсов и мозг программируется неверными реакциями, что определяет такие черты личности как агрессивность, депрессивность, импульсивность, слабую стрессоустойчивость.

2. Личностно-психологические.

Такие факторы, диктуемые обществом, как чувство вины и беспомощности, излишняя самокритичность, незрелость суждений, заниженная самооценка, агрессия и неприятие себя, невозможность достижения желаемого результата, проблемы в общении с окружающими, искажённое восприятие себя в действительности.

 Не стоит недооценивать значение семьи в современном обществе. Именно эта ячейка общества закладывает почву для дальнейшего развития входящих в неё индивидуумов. Многие проблемы в семье могут привести к возникновению суицида – жестокость, безразличие, отсутствие любви и тепла, ласки и взаимопонимания. Выяснено, что младенцы, не получавшие в должной мере любовь и внимание матери в первый год своей жизни, став взрослыми людьми в большей мере подвержены риску возникновения суицида.

Все неблагоприятные политические и социально-экономические условия непосредственно влияют на население угнетающе. Безработица, экономический спад, войны, локальные конфликты, перестройка общества, миграция населения, неустроенность жизни приводят к неутешительному росту числа самоубийств.

Суицид не возникает просто так, всегда имеется что-либо провоцирующее, предопределяющее его развитие.

 Самопомощь в критической ситуации: выговоритесь; напишите письмо; сделайте себе подарок;

хорошо выспитесь; попробуйте избегать неприятных вам людей, наслаждайтесь сегодняшним днём, общайтесь с интересными людьми и не обращайте внимание на чужое мнение, планируйте свою жизнь и меняйте то, что вы хотите изменить в себе и окружающем вас мире.

Для лиц с психическими расстройствами важно регулярно наблюдаться у врача – психиатра по месту жительства, принимать необходимые лекарственные препараты, снимающие тревожно-депрессивную симптоматику, а при необходимости своевременно госпитализироваться в стационар