**ЧТО ТАКОЕ СУИЦИД?**

Понимание и предотвращение самоубийств является важнейшей задачей для многих политиков и служб здравоохранения. Самоубийство ощутимо влияет на численность населения, а смерть человека по такой причине имеет длительное воздействие на его семью, друзей, коллег и соседей.

Отношение к самоубийству и самоповреждению различается, в зависимости от личного восприятия и культуры. В некоторых странах самоубийство до сих пор запрещено законом, а многие религии называют его грехом. Неудивительно, что люди, думающие о суициде, не желают об этом говорить.

В некоторых странах так называемая помощь в самоубийстве представляет собой разрешенный вид суицида для смертельно больных людей, испытывающих унижающие их достоинство страдания. Здесь возникает важный этический вопрос: имеют ли люди право кончать с собой и если да, то при каких обстоятельствах?

**Что такое самоубийство и самоповреждение?**

Самоубийство и самоповреждение имеют общие черты, но относятся к разным видам поведения. Хотя самоубийство нетрудно определить как намеренную смерть человека по собственной воле, исследования случайно выживших после вполне серьезных попыток суицида говорят о том, что желание умереть формируется не так просто. Некоторые желают лишь избавиться от трудностей и доверяются воле случая.

Самоповреждение – широкий термин, включающий в себя различные типы поведения, которые называют парасуицидом, суицидальной попыткой, членовредительством или намеренным самоповреждением.

С одной стороны, находятся те, кто режет себе руки, не желая умереть, а пытаясь с помощью физической боли контролировать невыносимые эмоции. С другой стороны, оказываются люди, спланировавшие и подготовившие свою смерть и выжившие лишь случайно.

Существует два типа самоповреждений: человек либо пытается себя убить, либо нет. Акты самоповреждения зачастую неправильно трактуются как крик о помощи. Те, кто режет себя, чтобы справиться в сильными эмоциями, могут с большей вероятностью пытаться покончить с собой и иногда умирают вследствие таких попыток. Исследования говорят о том, что после нанесения себе травмы:

1% пострадавших гибнет в результате самоубийства на следующий год;

5% пострадавших гибнут в результате самоубийства в течение 10 лет.

Психиатры разработали несколько полезных подходов к самоубийцам и людям, которые себя травмируют, а правительства некоторых стран развивают стратегии, нацеленные на снижение уровня суицида.

**Почему совершаются самоубийства?**

Разговоры с родственниками и друзьями самоубийцы в первые месяцы после его гибели указывают на то, что на момент своей смерти примерно 90% погибших людей страдали от излечимого психического заболевания.

Самоубийство связано со сложными социальными, психологическими и биологическими факторами. Часто психическое заболевание является лишь одной из многих причин, подталкивающих к самоубийству конкретного человека.

Подавляющее большинство людей с психическими заболеваниями не причиняют себе вреда. Исследователи только начинают изучать, как именно разнообразные факторы, влияющие на жизнь человека, взаимодействую друг с другом, приводя в результате к самоубийству.

**Есть ли признаки того, что человек планирует самоубийство?**

Иногда самоубийство происходит настолько внезапно, что друзья и семья попросту не могут ничего понять. Однако стремление к суициду обычно развивается постепенно, и людям сложно говорить об этом. Изменения в поведении, указывающие на возможность обдумывания самоубийства, сводятся к следующему:

1. злоупотребление алкоголем или наркотиками;
2. приведение в порядок своих дел;
3. замкнутость.

Самоубийство и самоповреждение всегда окружены сильными эмоциями. Суицид может быть вполне рациональным, совершенным сознательно и никак не связанным с психическими расстройствами.

Согласно с одной точки зрения самоубийства и самоповреждения относятся к разряду разрушительных видов поведения, которые в той или иной степени свойственны большинству людей и проявляются в алкоголизме, курении и любом другом занятии, наносящим вред.

Связанное с суицидом табу существует до сих пор, и очень важно, чтобы у человека была реальная возможность поговорить об этом, не боясь столкнуться с неодобрением.

Есть специальные службы, которые занимаются вопросами о самоубийствах и самоповреждениях.

Суицид совершается импульсивно, а поскольку профилактика всегда лучше лечения, важно, чтобы ведущие к самоубийству психологически состояния обнаруживались и лечились как можно раньше и активнее.

Нельзя скрывать свое беспокойство о человеке, которого вы подозреваете в обдумывании самоубийства, - говорите ему об этом прямо. Такой простой поступок спасает и еще спасет множество жизней: потенциальные самоубийцы с неподдельным облегчением вступают в беседу, получая возможность поделиться своими чувствами.