Как реагировать

Если Вы озабочены о ком-то,Вы можете использовать следующие три варианта:

Покажите свою заботу

Предложите поддержку и покажите свое внимание. Скажите что-то вроде:

"Я волнуюсь за тебя и хочу помочь"

"Что происходит? Я очень за тебя волнуюсь"

"Что бы тебя не беспокоило, вместе мы это одолеем"

Задайте вопрос

Не бойтесь обсуждать самоубийство – такой вопрос об этом не подтолкнет человека к этому:

"Ты чувствуешь, что хочешь что-то с собой сделать?"

"Ты чувствуешь, что хочешь закончить свою жизнь?"

"Ты настолько подавлен, что просто хочешь все это закончить?"

Обращение за помощью

Поощряйте человека к обращению за помощью:

"Давай поговорим с тем, кто может помочь"

"Я останусь с тобой, пока ты не получишь помощь"

"Ты не один, и есть люди, которые могут тебе помочь в этой ситуации"

В этом листке цитируется информация Национального фонда исследований самоубийств Ирландии

Если Вы, или кто-то другой, переживаете сейчас кризис, и нужно с кем-то поговорить:

- Свяжитесь с Самаритянами по телефону 116 123, jo@samaritans.ie
- Свяжитесь со своим местным врачом или службой GP, работающей во внеурочные часы, см. 'Doctors -General Practitioners' в Золотых Страницах, Республика Ирландия / 'Doctors (Medical Practitioners)' в Золотых страницах, Северня Ирландия
- Пойдите, или свяжитесь, с Приемным отделением скорой помощи ближайшей к Вам больницы общего профиля

За подробной информацией о местных службах здравоохранения обращайтесь:

Республика Ирландия – Исполнительная служба здравоохранения с 8:00 до 20:00, с понедельника по субботу по телефону с сокращенным тарифом 1850 24 1850 или зайдите на сайт www.hse.ie

Северная Ирландия – зайдите на сайт 'Береги голову' www.mindingyourhead.info

Published by HSE National Office for Suicide Prevention

www.nosp.ie / www.yourmentalhealth.ie

Connecting for Life

Обеспокоены относительно самоубийства?

Признаки опасности

Факторы риска

Как реагировать

Основные факты о самоубийстве и нанесении себе вреда

Контакты

CAPICHE hello@capichecreative.ie

Каковы признаки опасности?

Большинство людей, которые думают о самоубийстве, на самом деле не хотят умереть, они просто хотят остановить боль. Вот некоторые признаки, которые могут указывать на то, что кто то думает покончить жизнь самоубийством:

- Попытка самоубийства или акта нанесения вреда себе
- Выражение суицидальных мыслей
- Поглощенность идеей смерти
- Депрессия
- Изолированность
- Злоупотребление алкоголем
- Злоупотребление наркотиками
- Неожиданные изменения настроения или поведения
- «Последние» приготовления, напр., если человек отдает свои вещи (такие как книги, CD, DVD)

Примечание:
Nнекоторые из этих признаков и факторов риска могут быть связаны с повседневным поведением. Нужно посмотреть на общую картину поведения человека, за которого Вы переживаете. Однако, чем больше признаков опасности и факторов риска, тем выше возможный риск.

Связанные факторы риска

- Доступность средств самоубийства, напр. медикаменты, огнестрельное оружие
- Потеря близкого человека (как, например, друга или члена семьи)
- Разрыв отношений
- Импульсивность, бесшабашность и рискованное поведение
- Злоупотребление алкоголем/наркотиками

Самоубийства на острове Ирландия – основные факты

- Все группы в ирландском обществе испытывают потери от самоубийства
- Уровень самоубийств на острове Ирландия традиционно был низким, но сейчас достиг среднего европейского уровня
- Мужчины кончают жизнь самоубийством чаще женщин. На одну женскую смерть от самоубийства приходится 4 мужских самоубийства
- Самоубийство – основная причина смерти среди молодежи
- Нет никаких причин для самоубийства
- У каждого из нас потенциально могут появиться суицидальные мысли

Нанесение вреда себе и попытка самоубийства

Многие люди делают то, что называется актом преднамеренного нанесения себе вреда. Некоторые, но не все, из этих актов, могут рассматриваться как попытки самоубийства.

- Ко всем актам нанесения себе вреда стоит относиться серьезно
- Нанесение себе вреда является проявлением серьезного стресса
- Как мужчины, так и женщины наносят себе вред
- Особая проблема среди молодежи
- Многие люди, наносящие себе вред, находятся под влиянием алкоголя

“

Если Вы переживаете за кого-то...

покажите свою заботу,

задайте вопрос,

обратитесь за помощью.

”