

ПРОФІЛАКТИКА САМОГУБСТВ

Ознаки, на які слід звернути особливу увагу

- Думки або почуття, що підтверджують бажання покінчити із життям, або повідомлення про відчуття безвиході та відсутності сенсу життя
- Стан самотності, відстороненості або ізоляції від суспільства, відчуття себе як тягаря для інших або потерпання від нестерпного болю
- Збуджений стан, агресивність, стрес або утруднене формулювання думок (спостерігається під час консультації або згадується як проблемне становище)
- Порухення режиму харчування або сну
- Підготовка до відходу з життя шляхом упорядкування власних справ, наприклад укладання заповіту
- Відсутність підтримки з боку членів сім'ї або інших форм психосоціальної підтримки

Слід визначити та оцінити чинники ризику самогубства: попередні спроби суїциду; депресія; зловживання алкоголем або психоактивними речовинами; інші порушення психічного здоров'я, такі як психоз або біполярний афективний розлад; виражений емоційний дистрес; хронічний больовий синдром або хронічне захворювання; психологічна травма (сексуальне і міжособистісне насильство, перебування в умовах збройного конфлікту, жорстоке поводження, дискримінація); недавня втрата (звільнення, смерть близької людини, розірвання стосунків) або фінансові проблеми

Після спроби самогубства

- Довести до відома пацієнта інформацію про місцеві служби, у яких можна отримати підтримку, і про те, що з ним планують підтримувати регулярний і скоординований контакт
- Пояснити пацієнтові та його родині, чому важливо підтримувати зв'язок зі службами охорони здоров'я

Що можливо зробити

- Протягом достатнього часу поговорити з пацієнтом сам на сам, проявити емпатію і постаратися налагодити позитивний контакт
- Поступово підійти до основної теми, оцінивши поточний психічний стан пацієнта, і лише потім поставити пряме запитання про наявність у нього суїцидальних думок
- Питання про самогубство не провокує суїцид, проте може знизити почуття тривоги і допомогти пацієнтові усвідомити, що його розуміють
- Якщо пацієнт підтверджує, що замислювався або думає про самогубство, слід поставити додаткові запитання для з'ясування того, чи є у нього конкретний план дій
- Якщо пацієнт обмірковував і планував самогубство, але не має конкретного плану на найближчий час:
 - необхідно емоційно підтримати пацієнта, спонукати його розповісти про суїцидальні думки, нагадати про його сильні сторони, попросити описати, як він раніше справлявся з проблемами, обговорити причини, за яких варто і треба жити, а також подальші кроки
 - надати контактну інформацію фахівця-психіатра для підтримки регулярного зв'язку з пацієнтом і відразу призначити наступну зустріч
 - організувати психосоціальний супровід пацієнта, установивши зв'язок із членами його сім'ї або друзями і місцевими службами, надати контактну інформацію місцевих служб, зокрема кризової допомоги

Якщо у пацієнта є конкретний план суїциду і намір його реалізувати, він не має лишатися на самоті, необхідно вилучити у нього засоби вчинення самогубства, забезпечити консультацію з фахівцем-психіатром і доручити члену сім'ї або співробітникові бути поруч із пацієнтом, щоб він не відчував себе самотнім в очікуванні спеціалізованої допомоги