

Помощь «на грани»

По мнению специалистов, практически все самоубийцы пред-варительно дают понять своему окружению о готовящемся поступке. Однако этим «знакам» не всегда придают должное значение. О том, как распознать тревожные сигналы от своих близких и как на них реагировать, рассказал Григорий Козюков, врач-психиатр, психотерапевт, суицидолог кризисного отделения Городского психотерапевтического консультативно-диагностического центра (подразделение государственного медучреждения «Городская больница №8»).

Григорий Владимирович, многие считают, что человек, рассказывающий о планах покончить жизнь самоубийством, на самом деле никогда не совершит суицид. Так ли это?

— Есть выражение: если в первом акте пьесы на стене висит ружьё, то в последнем акте оно непременно выстрелит. Оно сродни этой ситуации. Если человек что-то говорит о подобных планах, то в конце концов он может совершить самоубийство. Поэтому любое упоминание о суициде должно восприниматься со всей серьёзностью, и близкие люди должны сразу принимать соответствующие меры.

Существуют ли какие-то признаки, по которым можно понять, догадаться, что человек думает о том, чтобы совершить суицид?

— Близким людям выявить такие признаки довольно сложно, потому что человек постоянно находится в одном и том же окружении, его видят одни и те же люди, и для них какие-то изменения в его состоянии проходят обычно незаметно. В итоге уловить, что человек уже «на грани», бывает довольно сложно. Поэтому самым главным признаком является упоминание самого человека о том, что он думает уйти из жизни. Сюда же можно отнести снижение контактности человека, сужение круга его интересов. Например, человек перестаёт интересоваться тем, что раньше его увлекало. Это может быть хобби, работа, учёба.

Ещё один очень яркий признак — поиск информации о самоубийствах в интернете, в книгах, прессе. Если речь идёт о подростках, то взрослым стоит с вниманием относиться к увлечению ребёнка такими субкультурами, как готы, эмо, сатанисты.

Как можно охарактеризовать состояние человека, которое впоследствии может повлечь за собой формирование у него решения покончить жизнь самоубийством?

— Суициду всегда предшествует депрессия. При этом она может быть явной и скрытой. Депрессия диагностируется у всех пациентов, которые попадают к нам с так называемым незавершённым суицидом — это те, кто остался жив после суицидальной попытки.

Поэтому здесь уместнее говорить о том, чем характеризуется депрессивное состояние. Во-первых, это снижение настроения. Во-вторых, двигательная заторможенность. В-третьих, снижение скорости мышления, речи и так далее.

При этом депрессия не обязательно сопровождается всеми тремя признаками сразу. Чаще всего мы наблюдаем первый признак — снижение настроения.

Как должны вести себя родные и близкие человека, который пребывает в состоянии, близком к совершению суицида? Чем они могут помочь ему в такой ситуации?

— Как правило, суицид «зреет» довольно долго. Человек определённым образом готовится к этому. Поэтому главная задача родных и близких — суметь заметить, что в поведении человека что-то изменилось. Как правило, родственники пациентов, которые попадают к нам с незавершённым суицидом, не понимают, почему это произошло. Это происходит именно потому, что сложно видеть изменения в поведении человека, когда постоянно находишься рядом с ним.

Поэтому нужно внимательно присматриваться к своим близким. Если появляются мысли, что что-то не



так в поведении человека, можно попросить кого-то из знакомых людей «со стороны» оценить поведение человека. Это мнение будет более объективным. Если речь идёт о ребёнке, нужно по-говорить с учителями о том, как он ведёт себя в школе. Если ваши опасения подтверждаются, ни в коем случае не нужно самостоятельно «давить» на человека. Самым верным решением

• статистика

Большая часть суицидов совершается в сельских территориях

По данным уполномоченного по правам ребёнка в Пермском крае Павла Микова, в 2013 году в Прикамье несовершеннолетними совершено 25 суицидов (в 2012 г. — 26). Чаще совершались суициды в кровных семьях (76%), в возрасте от 15 до 18 лет (80%). 44% суицидентов — девушки, остальные — юноши. При этом большая часть суицидов совершается в сельских территориях края.

В семи случаях из 25 причины суицида не установлены, в 11 случаях суицид совершён по причине психологической неготовности выстраивания отношений с противоположным полом, в шести случаях причина суицида — стрессовая ситуация, и один случай обусловлен переживанием подростком своей инвалидности.

По мнению детского омбудсмена, необходимо принимать срочные меры по укреплению социально-психологических служб в образовательных организациях, создавать государственные центры психолого-медико-педагогической помощи детям, испытывающим трудности в обучении, развитии и социальной адаптации. Также необходимо провести массовое обучение специалистов, работающих с детьми, по раннему выявлению признаков суицидального поведения и экстренного оказания помощи.

будет обращение к специалистам.

С чем связано появление суицидальных наклонностей у подростков и детей?

— Современные подростки особенно подвержены влиянию интернета. Практически все ребята, решившие свести счёты с жизнью, узнают «рецепты» через интернет. Сегодня существует масса сайтов, где выложены подробные инструкции, что и как делать: какие доступные таблетки купить, какое их количество приведёт к смерти, как правильно вскрыть вены, как сделать из ремня петлю и где лучше повеситься.

Кроме того, на неокрепшую детскую психику очень легко влияют идеи различных субкультур, пропагандирующих уход из жизни, сект, призывающих к суициду для более быстрого воссоединения с создателем. Именно поэтому подростки — основной наш контингент.

В чём заключается помощь психотерапевта или психиатра, когда к нему обратится человек, близкий к совершению суицида или уже предпринявший попытку его совершить?

— Помощь специалистов в этом плане многогранна. В частности, в структуре нашего Городского психотерапевтического консультативно-диагностического центра действует кризисное отделение, которое, в частности, занимается суицидальными попытками. Пациенты получают здесь и консультирование, и медикаментозное, и психотерапевтическое лечение. Помощь оказывается как в амбулаторных условиях, так и в условиях стационара.

Наиболее тяжёлых пациентов мы кладем в стационар, где они получают лекарственную терапию, психотерапию, в том числе и групповую, а также психокоррекцию, то есть помощь психолога.

Кроме того, любая попытка свести счёты с жизнью имеет свои послы, историю, в которой задействованы многие люди. Поэтому консультации оказываются не только суициденту, но и

его близким людям, если это необходимо.

Правда ли, что в последнее время в стране значительно увеличилось количество суицидов?

— Уровень самоубийств в России — один из самых высоких в мире. В 2003 году наша страна занимала первое место по количеству суицидов. Сегодня мы хоть и не на первом месте, но по-прежнему в числе лидеров. При этом статистику суицидов подводить крайне тяжело. Дело в том, что в официальную статистику самоубийств попадают только явные случаи суицида, поэтому число реальных самоубийств значительно превосходит официальные цифры.

Проблема в том, что причиной большинства так называемых «смертей от несчастного случая» (передозировка лекарственных препаратов, аварии на дорогах, падение с высоты и т. д.) на самом деле являются суициды. Только доказать это очень сложно.

Где в Перми человек или его родственники, друзья могут получить квалифицированную помощь по вопросам суицида?

— В случае возникновения подобной проблемы необходимо обращаться в городскую больницу №8, в «Городской психотерапевтический консультативно-диагностический центр», который находится по адресу: ул. Героев Хасана, 20. Телефон для записи 244-28-02. Также у нас функционирует филиал по адресу: ул. Максима Горького, 75.

Кроме того, у нас в круглосуточном режиме работает телефон доверия 281-26-66. По этому номеру пациенты могут получить квалифицированную помощь психолога, психотерапевта или психиатра. Психотерапевтическая помощь пациентам оказывается в центре бесплатно. Поскольку центр является структурным подразделением государственного учреждения здравоохранения, необходимо иметь стандартный набор документов — паспорт и полис.

ВСТАНЬТЕ «У РУЛЯ» СВОЕГО ДАВЛЕНИЯ

Стрессы — «бич» нашего времени. И как бы хорошо мы ни владели собой, наша реакция на них всегда эмоциональна. Разница лишь в том, что одни из нас подавляют эмоции, «загоняя» их внутрь, а другие «выплескивают». Но и в том, и в другом случае наши переживания влияют на здоровье. И особенно наглядна связь эмоциональной сферы с гипертонией. Понервничали — давление подскочило. Механизм прост: когда мы нервничаем, сосуды сужаются. Кровь с трудом проходит через узкие пути, и давление повышается. Если же стенки сосудов недостаточно крепкие, они могут не выдержать, что приводит к инфаркту или инсульту. Но гиперто-

ния — не повод отчаиваться и «опускать руки». Да, мы не всегда можем изменить ситуацию и даже свою реакцию на нее. Но в нашей власти — контроль над давлением. Взять давление «в свои руки» поможет комплекс АД НОРМА.

АД НОРМА ПОМОГАЕТ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ КОНТРОЛЬ НАД ДАВЛЕНИЕМ

Основу комплекса АД НОРМА составляют два растения с мощным гипотензивным действием — плоды аронии черноплодной

и боярышник. Способность аронии снижать давление, давно известна в народной медицине. Но благодаря современному криогенному способу ее подготовки, в капсулах АД НОРМА ее целебные свойства усилены в разы. Второй основной активный компонент капсул — экстракт боярышника. Это растение с широким спектром действия не только контролирует давление, но и нормализует состояние нервной системы, а также благотворно влияет на сердечно-сосудистую деятельность в целом. Витамин Р (рутин), дополняющий действие основных компонентов, препятствует развитию хрупкости и проницаемости капилляров.

Комплекс АД НОРМА рекомендован для курсового применения. Он обладает накопительным эффектом, благодаря чему результат сохраняется в течение длительного времени после отмены.



Спрашивайте в аптеках города!

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Реклама. БАД.

Телефон «горячей линии»: 8-800-333-10-33

(звонок по России бесплатный, часы работы: пн.-пт. 08.00–20.00; сб., вс. — выходной) | www.riapanda.ru

Дополнительная информация: Планета здоровья 8 (342) 219-84-84; Аптека от склада 8 (342) 214-47-48; Таймер 8 (342) 214-47-48