

The page features a decorative graphic consisting of several overlapping circles and lines. The circles are in shades of blue and red, with a gradient effect. Two thin blue lines intersect at the top left and extend towards the right side of the page. The overall design is modern and clean.

Психологічна допомога при ризику суїциду

Шкільна психологічна служба. Рекомендації розроблені на основі настанови про клінічне лікування суїциду

Своєчасне виявлення, втручання, психологічна та за необхідності психіатрична допомога – головний фактор запобігання суїциду.

Драгоманова Тетяна
16.06.2022

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ВИПАДКУ РИЗИКУ САМОГУБСТВА

За основу взято настанову 00712 на засадах доказової медицини створену DUODECIM Medical Publications, Ltd.

СЛІД ПАМ'ЯТАТИ :

- Самогубство часто є завершенням довгого процесу та наслідком накопичених впродовж життя чинників ризику, за відсутності захисних факторів та, нарешті, наявності провокуючих факторів.
- Розлади, пов'язані з самоушкодженням відрізняються від самогубства . Переважно (80 %) осіб, які причиняли собі шкоду не роблять спроб самогубства.
- Самогубству можна запобігти шляхом оцінки короткочасної та довготермінової суїцидальної небезпеки в осіб, які належать до груп ризику. У більшості суїцидальних випадків (понад 90%) особа в має проблеми із психічним здоров'ям або зловживання психоактивними речовинами.
- У пацієнтів з депресією потрібно завжди розглядати можливість суїцидальних думок та поведінки.
- Якщо особа має думки про самогубство, встановіть ступінь суїцидальних намірів (плани, строки).
- Переконавшись, що особа має суїцидальні наміри, зверніться до лікаря (психіатра, психотерапевта).

Фактори, що підвищують ризик самогубства

- Соціальні фактори ризику (сварки, вживання алкоголю в сім'ї).
- Самогубство близького родича або друга (фактор спадковості).
- Попередня саморуйнівна поведінка, суїцидальні думки.
- Розлади психічного здоров'я (афективні розлади, залежність від психоактивних речовин, нестабільний та антисоціальний розлади особистості, психози).
- Важке соматичне захворювання, біль.

- Тенденція до імпульсивно-агресивної поведінки.
- Важкі психологічні симптоми в дитинстві (тривожність, поведінкові симптоми).

ПРО СУЇЦИДАЛЬНІСТЬ. ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВЛЕННЯ РИЗИКУ СУХЦИДУ

- Суїцидальність - не хвороба, а форма поведінки. Найкраще розуміння може бути досягнуто шляхом перегляду загальної психосоціальної ситуації особи, наприклад, шляхом визначення особливостей проживання в сім'ї, особливостей здоров'я.
- Природньо повинні звучати запитання стосовно можливого самогубства та бажання людини померти, наприклад, після обговорення загального стану людини.

- Як ставити запитання?

- Як ви долаєте ваші фізичні проблеми?
- Чи здатні ви продовжувати самі долати свої проблеми ?
- Якщо це показано, можна продовжити задавати наступні запитання:
- Чи ви колись думали, що ваше життя не варто продовжувати?
- Чи ви хочете померти?
- Чи у вас колись були думки про самогубство?
- Чи ви планували самогубство? Як саме?
- Що зупинило вас від самогубства? ...

Щоб отримати більше інформації про саморуйнівну поведінку, поставте специфічні запитання щодо змісту суїцидальних думок, можливе існування плану, строків тощо.

Психологічна допомога

- Вивчіть причини, що стоять за бажанням пацієнта померти (емоційний стрес, життєві проблеми?).
- Важливо полегшити відчуття безнадійності. Наголосіть на тому, що смерть повернути не можна і вона не є рішенням проблем або душевних страждань.
- Покажіть зв'язок суїцидальних думок з емоційним стресом: депресія часто супроводжується відчуттям відчаю та бажанням померти, які полегшаються із зменшенням симптомів депресії.

- Поясніть, яким чином і в які строки курс терапії, лікування, відпочинок та інші методи можуть полегшити страждання . Постарайтеся домовитися з людиною про те, щоб вона не причиняла собі шкоду.

Профілактика суїциду (довгостроковий ризик самогубства) .

- Найважливішим аспектом профілактики є адекватне своєчасне виявлення, втручання, психологічна допомога, лікування психічного розладу, що лежить в основі суїциду. Аж у 80% скоєних самогубств допомога була недостатньою.