**

Всемирный День предотвращения самоубийств – это день, который напоминает нам о важности уделять внимание психическому здоровью и поддерживать тех, кто может находиться в уязвимом состоянии.

Суицид (или самоубийство) – это акт намеренного и сознательного прекращения собственной жизни.

Каждый год тысячи людей решают покончить с собой. За этими цифрами скрываются человеческие судьбы, страдания и болезни, которые могли бы быть предотвращены.

Мысли и попытки самоубийства могут возникать у людей, столкнувшихся с различными стрессовыми ситуациями и различными факторами риска. Ниже приведены некоторые из наиболее распространенных факторов, которые могут увеличить вероятность суицидальных мыслей и действий:

* депрессия, шизофрения, биполярное аффективное расстройство и другие психические заболевания;
* социальная изоляция и отсутствие поддержки со стороны семьи;
* конфликты в семье, развод, домашнее насилие;
* финансовые проблемы, банкротство, потеря работы и другие экономические трудности;
* смерть близкого человека может вызвать глубокую боль и печаль;
* зависимость от наркотиков или алкоголя;
* у людей с хроническими или тяжелыми физическими заболеваниями риск суицида может быть выше из-за физических и эмоциональных страданий;
* лица, уже пытавшиеся совершить суицид, имеют повышенный риск повторных попыток.

Распознавание признаков возможной угрозы самоубийства может быть сложной задачей, но существуют некоторые методы, которые могут помочь обнаружить такие ситуации и предоставить помощь нуждающимся. Важно помнить, что наличие одного или нескольких таких признаков не обязательно означает, что человек определенно собирается покончить с жизнью, но они могут свидетельствовать о необходимости вмешательства и поддержки.

* Выражение суицидальных мыслей или намерений: если человек говорит или пишет о том, что он хочет умереть, покончить с собой или что мир без него стал бы лучше.
* Подготовка к суициду: это может включать в себя покупку смертоносных средств, а также планирование деталей акта самоубийства.
* Отгораживание себя от окружающего мира: человек может начать избегать общения с друзьями и семьей, уходить в себя, стать изолированным.
* Изменение поведения: увеличение потребления алкоголя или наркотиков, изменение сна и аппетита, а также снижение интереса к обычным увлечениям.
* Просьба прощения или прощание: человек может начать прощаться с близкими, оставлять письма или записки, выражающие желание прощения.
* Выражение отчаяния: человек может говорить о чувстве беспомощности, бессмысленности жизни или о том, что у него нет будущего.
* Изменение эмоционального состояния: сильная депрессия, тревожность, раздражительность, чувство отчуждения или апатии.
* Потеря интереса к будущему: человек может не видеть надежды на улучшение своей ситуации.
* Изменение внешности и ухода за собой: человек пренебрегает уходом за собой и внешним видом.

 Никогда не стоит игнорировать подобные признаки, и лучше всего поговорить с этим человеком открыто и чувствительно, выразив свою заботу и готовность помочь.