

# Самоубийството

Всяка година в USA се самоубиват около 30 000 души. Броя на самоубилите се е 1.7 пъти по-голям от броя на убитите. Самоубийството е 3-тата водеща причина за смъртта на хора между 15 и 24 годишна възраст. Повече млади хора умират от самоубийство, отколкото от рак, сърдечни заболявания, СПИН, инсулт, генетични дефекти и хронични белодробни заболявания взети заедно.

Опита за самоубийство (suicide) е вик за помощ, който никога не бива да бъде игнориран или подценяван като проява на “излишна драматичност” или временна обърканост. Той е предупреждение, че нещо ужасно не е наред с личността, която е прекачила бариерата на базисния за човешкото съществуване инстинкт за самосъхранение. **Повечето хора, които правят суициден опит не искат наистина да умрат.** Това, което те искат в дадения момент е да прекратят непоносимото страдание от емоционалната и/или физическа болка, с което те са загубили надежда да се справят по друг начин. Опита за самоубийство трябва да се приема изключително сериозно!

**Най-рисковия фактор за извършване на самоубийство е направен предишен суициден опит и ако страдащия не бъде подложен на спешно и сериозно лечение. Причината е, че прекрачването на вътрешната психична бариера и базисен инстинкт - да се избере и приеме смъртта като алтернатива, е всъщност фаталната крачка (психичното самоубийство).** Физическото изпълнение след това е далече по-лесно и е по-скоро технически детайл. Това е същия психичен механизъм, който е илюстриран с израза: “Най-трудно е първото убийство ..., след това става по-лесно”.

В болшинството от случаите суицидния опит се предхожда от остро психично заболяване (най-често депресия) или нелечимо (или приемано за такова) соматично заболяване. Случва се обаче близките да игнорират алармиращите симптоми на страдащия поради неинформираност или защото свикват с тях до степен да подценят опасността. **Много често хората просто не искат или не могат да повярват,** че съществува подобна смъртна опасност за техния близък ... докато реалността не се стовари трагично и отрезвяващо. За нещастие с отхвърлянето на страшната мисъл, те несъзнателно са отхвърлили (или отложили за “по-нататък”) шанса трагедията да бъде предотвратена чрез взимане на нужните мерки.

**Другите сериозно рискови фактори за извършване на самоубийство, освен наличие на предишен опит, са: самоубил се член на семейството или близък, тежка психична и/или физическа травма, трагична загуба на близък, импулсивност и лесен достъп до средство за самоубийство, както и остро психично разстройство.**

Симптомите и проявленията на острите тревожни и депресивни разстройства бяха описани в предишните броеве на вестника. Жизнено важно е обаче да могат да се

разпознат алармиращите сигнали за суицидност, за да може да бъде предотвратена трагедията чрез незабавно потърсване на професионална помощ.

### **Сериозен суициден индикатор е ако:**

- Близкия ви (дете или възрастен) говори, чете или пише в повече от нормалното за смърт и самоубийство и/или започва да се обсебва от хладно и огнестрелно оръжие;
- Говори за усещане за безпомощност, безнадеждност, и безсмислие в живота си;
- Прави изказвания от рода, “ще се самоубия”, “по-добре да не бях се раждал”, “бих искал да не съм жив”, “иска ми се просто да не се събудя някоя сутрин”, “на никой няма да липсвам” и подобни;
- Започва да посещава близки, за да се сбогува, или хора, които много отдавна не е виждал и появяването му изглежда неуместно, нетипично или странно;
- Започва да раздава любимите си и ценни вещи и да връща заети такива;
- Почиства и организира стаята си и урежда делата си “за последен път”;
- Проявява себе-разрушително поведение като себе-нараняване, а също и други изключително рискови поведения.

Обикновено, когато страдащ от тежък депресивен епизод е суициден, той няма нужната енергия да обмисли и да осъществи самоубийство. Затова **изключително опасен е периода, когато при медикаментозно лечение с антидепресанти енергията започне да се възвръща, но чувствата за безнадеждност и безсмислие не се повлияват.**

Подвеждащо околните е **ако по време на тежък депресивен епизод страдащия неочаквано се успокои и започне да изглежда някак по-щастлив и в мир със себе си и света.** Това за съжаление не е белег на оздравяване, както го интерпретират близките, а най-вероятно е сигнал, че **той е взел решението да се самоубие.**

Ако близките забележат подобно поведение освен, че незабавно трябва да се консултират с психиатър или клиничен психолог, те също трябва да питат и да разговарят за това със страдащия. Погрешно и опасно вярване е, че трябва да се избягва темата със суициден човек. Подхода трябва да е директен, но с много разбиране, изслушване, респект и решителност за помощ.

**Д-р Юлиана Панова, Psy.D.**