



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ЯК РОЗПІЗНАТИ СУЇЦИДАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ ТА
ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ**



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ЯК РОЗПІЗНАТИ СУЇЦИДАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ ТА
ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ**



м. Кропивницький

Ось деякі поширені ознаки в поведінці людини, які можуть свідчити про наявність суїцидальних думок:

- поява тривожності, дратівливості, прояви конфліктної поведінки;
- відстороненість, уникнення спілкування з друзями й родиною;
- перепади настрою, поява ризикової поведінки;
- зміни сну, брак енергії;
- відмова від їжі або переїдання;
- негативні репліки про себе, репліки про неможливість виходу зі складної ситуації;
- труднощі в подоланні щоденних проблем;
- утрата інтересу до власної зовнішності;
- погрози заподіяти собі шкоду або вбити себе;
- розмови про смерть або самогубство;
- підготовка або надсилання прощальних повідомлень;
- розроблення планів покінчити зі своїм життям;
- завершення поточних справ, дарування речей, складання заповіту.

На наміри вчинити самогубство можуть вказувати й інші неочевидні ознаки, як-от: удавана веселість, жарти над власними емоціями. Ознаки суїцидальних думок можуть бути як завуальованими, так і відкритими. Хтось говорить про свої наміри прямо, наприклад: «Я так більше не можу», «Я не хочу жити», «Я хочу заснути й ніколи не прокинутися», а хтось робить натяки. У будь-якому разі такі слова й дії не варто ігнорувати.

ЯК ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ ІЗ СУЇЦИДАЛЬНИМИ ДУМКАМИ

Коли є підозри, що хтось із близького оточення має суїцидальні думки, варто спробувати почати щирі розмови.

Як правильно діяти:

- намагайтеся не засуджувати й не критикувати;
- запитайте, для чого людина живе й чому хоче померти;
- спробуйте поговорити про людей, які їм небайдужі, які піклуються про них і яким вчинення суїциду може завдати болю;
- уникайте розмов про далеке майбутнє, натомість допоможіть зосередитися на тому, як прожити саме цей день;
- заохочуйте людину шукати допомоги й просити про неї;
- переконайтеся, що людина не залишається наодинці і їй не загрожує небезпека.

Ось деякі поширені ознаки в поведінці людини, які можуть свідчити про наявність суїцидальних думок:

- поява тривожності, дратівливості, прояви конфліктної поведінки;
- відстороненість, уникнення спілкування з друзями й родиною;
- перепади настрою, поява ризикової поведінки;
- зміни сну, брак енергії;
- відмова від їжі або переїдання;
- негативні репліки про себе, репліки про неможливість виходу зі складної ситуації;
- труднощі в подоланні щоденних проблем;
- утрата інтересу до власної зовнішності;
- погрози заподіяти собі шкоду або вбити себе;
- розмови про смерть або самогубство;
- підготовка або надсилання прощальних повідомлень;
- розроблення планів покінчити зі своїм життям;
- завершення поточних справ, дарування речей, складання заповіту.

На наміри вчинити самогубство можуть вказувати й інші неочевидні ознаки, як-от: удавана веселість, жарти над власними емоціями. Ознаки суїцидальних думок можуть бути як завуальованими, так і відкритими. Хтось говорить про свої наміри прямо, наприклад: «Я так більше не можу», «Я не хочу жити», «Я хочу заснути й ніколи не прокинутися», а хтось робить натяки. У будь-якому разі такі слова й дії не варто ігнорувати.

ЯК ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ ІЗ СУЇЦИДАЛЬНИМИ ДУМКАМИ

Коли є підозри, що хтось із близького оточення має суїцидальні думки, варто спробувати почати щирі розмови.

Як правильно діяти:

- намагайтеся не засуджувати й не критикувати;
- запитайте, для чого людина живе й чому хоче померти;
- спробуйте поговорити про людей, які їм небайдужі, які піклуються про них і яким вчинення суїциду може завдати болю;
- уникайте розмов про далеке майбутнє, натомість допоможіть зосередитися на тому, як прожити саме цей день;
- заохочуйте людину шукати допомоги й просити про неї;
- переконайтеся, що людина не залишається наодинці і їй не загрожує небезпека.