

Рекомендации для ближайшего социального окружения:

1. **Не игнорируйте сигналы!** Важно воспринимать их серьезно.
2. **Поговорите с человеком напрямую, но деликатно.** Можно спросить: «Ты чувствуешь себя очень плохо? Есть ли у тебя мысли о том, чтобы покончить с собой?».
3. **Выслушайте и поддержите, не осуждайте.** Покажите, что вы рядом и готовы помочь.



4. **Помогите обратиться к специалисту** (врачу-психиатру-наркологу, врачу-психотерапевту, психологу).
5. **Уберите опасные предметы.** Если возможно, ограничьте доступ к лекарствам, оружию или другим средствам суицида.
6. **Не оставляйте человека одного в критический момент.** Если есть риск, оставайтесь рядом и вызовите медицинскую помощь.

Вы всегда можете обратиться за помощью:

Если трудно - просто позвони!



133

**Круглосуточная служба
экстренной психологической
помощи!**

8 (0212) 61-60-60

Телефон доверия!

(круглосуточно, бесплатно, в том
числе на анонимной основе).

Врач-психотерапевт
УЗ «ВОКЦ психиатрии и наркологии»
Трачук А.А.

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

УЗ «Витебский областной
клинический центр психиатрии и
наркологии»

**Жизнь –
самая
большая
ценность**

Витебск 2026

Мотивы суицидального поведения:

- **«Крик о помощи», призыв**

В представлении страдающего человека иные способы обратить на себя внимание кажутся не действенными.

- **Протест, месть, наказание «значимого другого»**

Провоцирующими эмоциями суицидального акта в данном случае являются чувство обиды, несправедливости, стыд, гнев.

Суицидальные действия (попытка или суицид) бессознательно направлены как на наказание обидчика, так и на принуждение его изменить свое поведение.

- **Избегание непереносимой жизненной ситуации**

Провоцируется неприемлемым для человека изменением жизненной ситуации (развод, долги, перспектива выписки из отделения, уголовное наказание и пр.).

- **Избегание страданий**

Провоцируется физическими или психологическими страданиями. Смерть или самоповреждения представляется способом их прервать.

- **Наказание себя**

Провоцируется гипертрофированным чувством вины.

- **Жертвоприношение**

Провоцируется потребностью «искупить вину» за реальные или фантазийные действия.

- **Воссоединение**

Мотив, исходящий из фантазии о воссоединении с любимым человеком после смерти. Такие представления могут становиться актуальными при переживании тяжелой утраты.

Словесные и эмоциональные признаки:

- Прямые высказывания: «Я не хочу больше жить», «Скоро всё закончится», «Вам без меня будет лучше», «Я никому не нужен», «Я обуза для всех»
- Разговоры о безнадёжности, чувстве вины, одиночестве, отсутствии смысла жизни
- Резкие перепады настроения: от глубокой апатии до необъяснимого спокойствия (может свидетельствовать о принятии решения)



Поведенческие признаки:

- **Уход в себя:** замкнутость, склонность к уединению, потеря социальных контактов
- **«Прощание»:** раздача личных вещей, отдача долгов, составление завещания, стремление завершить все дела
- **Изменение внешнего вида:** безразличие к одежде, пренебрежение гигиеной
- **Подготовка средств:** накопление лекарств, поиск информации о способах суицида, повышенный интерес к теме смерти в интернете
- **Внезапное спокойствие** после длительной депрессии — один из самых опасных сигналов

