РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
РЕГИОНАЛНА ЗДРАВНА ИНСПЕКЦИЯ – СОФИЙСКА ОБЛАСТ

гр. София, 1431, бул. Акад. Иван Гешов № 15
тел. 02/807 87 00; факс: 02/807 87 10

e-mail: rzi_so@rzi-sfo.bg
www.rzi-sfo.bg



10 СЕПТЕМВРИ – СВЕТОВЕН ДЕН ЗА СУИЦИДОПРЕВЕНЦИЯ

Инициативата за честване на 10 септември като Световен ден за предотвратяване на самоубийствата – суицидопревенция (от лат. Suicidium - самоубийство), е на Международната организация за превенция на самоубийствата (IASP), основана през 1960 г. от проф. Ервин Рингел и д-р Норман Фарбероу. В сътрудничество със Световната здравна организация /СЗО/ 10 септември се отбелязва от 2003 година.

„СЪЗДАВАНЕ НА НАДЕЖДА ЧРЕЗ ДЕЙСТВИЕ“ е тригодишната тема за Световния ден за предотвратяване на самоубийствата от 2021 до 2023 г. Тази тема напомня, че има алтернатива на самоубийството и има за цел да вдъхне увереност във всички нас.

Като създаваме надежда чрез действие, можем да сигнализираме на хората, изпитващи суицидни мисли, че има надежда и че ни е грижа и искаме да ги подкрепим. Това също предполага, че нашите действия, без значение колко големи или малки са, могат да дадат надежда на тези, които се борят. И накрая, подчертава значението на превенцията на самоубийствата като приоритетна програма за обществено здраве – се отбелязва от Националния център по обществено здраве и анализи в проекта „Подобрени услуги за психично здраве“.

ЧЕСТОТАТА НА СУИЦИДНО ПОВЕДЕНИЕ Е ПО-ВИСОКА ПРИ ХОРА, СТРАДАЩИ ОТ:

- Депресия;
- Повишена тревожност;
- Злоупотреба с алкохол и наркотици;
- Млади хора с нарушено хранително поведение /булимия невроза, анорексия невроза и др./. Суицидният риск при тях е около 20 пъти по-висок в сравнение с общата популация юноши;
- Психотично разстройство, предшестващо суицидния опит.

РИСКОВИ ГРУПИ

- Лица с депресия, зависимост или друго психическо разстройство;
- Лица с тежки соматични заболявания;
- Ученици от 10 до 18 години;
- Служители на МВР и МО;
- Жертви на насилие;
- Безработни мъже и жени от 25 до 50 години;
- Възрастни и самотни хора.

ТРЕВОЖНИ СИГНАЛИ В ПОВЕДЕНИЕТО НА ПОДРАСТВАЩИ И ЮНОШИ

Всяка неочаквана и драматична промяна, влияеща върху поведението на подрастващия или детето, всяко внезапно и значително изменение в успеваемостта, посещенията в училище или поведението, следва да се приемат сериозно. Към тях се отнасят:

- Загуба на интерес към традиционни дейности;
- Внезапен спад в нивото на успеваемост;
- Необичайно снижение на активността, безволие, апатия;
- Влошаване поведението в училище, нарушения на дисциплината;
- Необясними или чести напускания на дома, пропускане на занятия;
- Увеличаване употребата на алкохол, наркотици, тютюнопушене;
- Инциденти, водещи до използване на правоохранителните органи, участие в конфликти и видим хаос в живота.

Изброените признаци са характерни за учащите се, които видимо преживяват психологически или социален стрес. Именно при тях е възможно да възникнат мисли за самоубийство, които са способни да доведат до суицидни действия.

АКО УЧИТЕЛ ИЛИ УЧИЛИЩНИЯТ ПСИХОЛОГ ЗАБЕЛЕЖАТ НЯКОЙ ОТ ПОСОЧЕНИТЕ ПРИЗНАЦИ, СЛЕДВА НЕЗАБАВНО ДА БЪДАТ ВЗЕТИ МЕРКИ ЗА СУИЦИДНА ПРЕВЕНЦИЯ, ВКЛЮЧВАЩА ЦЯЛОСТНА ОЦЕНКА ВЪРХУ СЪСТОЯНИЕТО НА УЧЕНИКА.

ДЕПРЕСИЯТА

Съчетанието между симптомите на депресия и проявите на асоциално поведение се описват като най-чест предвестник на самоубийствата при подрастващите. Множество изследвания показват, че приблизително при всяко трето-четвърто лице, което прибягва към самоубийство, е наблюдаван най-малко един от симптомите на депресия, а при много от случаите симптомите са повече и много ясно изразени.

Момичетата в състояние на депресия обикновено се затварят в себе си, стават мълчаливи, тъжни и пасивни. За разлика от тях, момчетата често проявяват склонност към разрушително и агресивно поведение.

ТРЕВОЖНИТЕ РАЗСТРОЙСТВА

Изследванията показват достоверна и много ясна корелация между тревожните разстройства и суицидните опити при мъжете. При жените тази връзка е по-слабо изразена.

Тревожността като личностна черта (друг вид тревожност е ситуативната – предизвикана от конкретна външна причина) е относително независима от депресията – тя повишава значително риска от суицидно поведение. Поради тази причина при подрастващите риска от суицид следва да се оценява тясно обвързан с тревожността им. При младите хора с тревожни мисли често се наблюдават психосоматични симптоми:

- Главоболие;
- Стомашни разстройства;
- Внезапни силни болки в краката (ставите) или гърдите;
- Кожни проблеми;
- Алергични реакции.

ПРЕВЕНЦИЯ НА СУИЦИДНИ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОДРАСТВАЩИ

- Установяване на детето или подрастващия дали е преживял стрес и/или е предразположен към повишен суициден риск С тест за установяване ниво на тревожност – ситуативна и личностна, може да служи като индикатор на степента му;
- Осигуряване на психологическото благополучие на училищния персонал – обстановката в работата им може да бъде психологически неблагоприятна, да носи в себе си заряд агресия, дори

насилие. Това налага необходимостта от информационни материали и обучения, помагащи им да се ориентират в ситуацията и да приложат адекватни способи за отреагиране на психическото напрежение или на възможна психическа дисфункция у себе си, при колега или ученик;

- Положителната самооценка и чувство за собствено достойнство помагат на децата и подрастващите да избегнат емоционалните проблеми в училище – тест за измерване на самооценката може да бъде ползван като индикатор за риск;
- Децата и подрастващите трябва да бъдат учени на сериозно отношение към своите чувства и да бъдат поощрявани към искрено споделяне на преживяванията си с родителите и с другите значими възрастни;
- Изключително важно е педагогът, учителят, родителят да умеят да водят доверителен разговор с подрастващия по време на кризата, като диалогът трябва да съответства на ситуацията. Той предполага признание преди всичко на самоценността на детето, на неговите потребности и изключва т. нар. дидактически подход (от позиция на по-старшия, по-възрастния).



Профилактиката на юношеските самоубийства се изразява не в избягване на конфликтните ситуации – това е невъзможно, а в създаването на такъв психологически климат в дома и в училище, при който подрастващите да не се преживяват като непризнати, непълноценни и в самота.

Игор Кон

РЗИ – Софийска област
Дирекция „Обществено здраве“
Отдел “Профилактика на болестите и промоция на здравето”