Суицидальная депрессия и молодежь.

Суицидальная депрессия – страшное заболевание, которое, если вовремя не начать лечение, заканчивается смертью человека. Эта статья поможет вам отличать признаки и предупредительные сигналы тревожного поведения, расскажет, что делать, если близкий вам человек болен, и куда обращаться за помощью.

У всех бывают плохие дни, когда захлестывает тоска, чувство безысходности, жалости к себе. Но постоянное пребывание в таком настроении – явный признак депрессии.

Обращаться с проблемой психологического характера можно на многоканальный Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей **8-800-2000-122** заработал 1 сентября 2010 года. Главным условием работы службы экстренной психологической помощи, созданной по инициативе Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации является конфиденциальность и адресная помощи

Также на базе учреждения МУ « Комплексный центр» Троицкого муниципального района» в отделении помощи семье и детям действует телефон психологической помощи **8-904- 931-70-77** позвонивший услышит в ответ голос человека, который реально готов выслушать и помочь. Режим работы: в будни дни 8.00ч до 17.00ч, выходные: суббота воскресенье.

Самое страшное, чем она может закончиться – суицидом, поэтому при диагностировании этого психического заболевания, нужно немедля приступать к лечению.

Каждый второй самоубийца страдал от депрессии, симптомы которой вовремя не были замечены родными. Пальму первенства в этом невеселом рейтинге держат китайцы, россияне же занимают почетное четвертое место: каждый год из-за суицидальной депрессии умирает около 3 000 наших соотечественников.

При неспособности взрослого человека или подростка справится с депрессией самостоятельно необходимо обратиться к психиатру в ГБУЗ «ОПБ» №3 г.Троицк, Челябинской за оказанием классифицированной медицинской помощи .

Врачи уже давно говорят о том, что проблема самоубийств и проблема депрессивного поведения связаны вместе, поэтому стоит обращать больше внимания на своих родных, чтобы уловить сигналы, которые они вам посылают. Основные группы риска – молодые люди от 16 до 20 лет и мужчины.

Самое большое заблуждение – путать плохое настроение и депрессию. От точности диагноза зависит, настолько лечение будет эффективным. Чувство

подавленности естественно для человека, но если вы понимаете, что не можете с ним совладать длительное время, стоит обратиться за помощью.

В чем заключается психотерапия при депрессии? Читай далее.

Наиболее явная суицидальная мысль – Я ХОЧУ УМЕРЕТЬ. Но часто человек может даже не догадываться о том, что все глубже и глубже погружается в депрессию. Следите за размышлениями, которые посещают вас наиболее часто.

Топ-10 суицидальных мыслей выглядит так:

1. Нет никакого смысла в том, что я существую.
2. Жизнь – страшная и опасная штука.
3. Меня окружают ужасные люди.
4. Никто меня не любит.
5. Я неудачник, ничего не смог добиться и уже никогда не добьюсь.
6. Самоустраниться – единственные выход из моего положения.
7. Потусторонняя жизнь будет гораздо лучше реальной.
8. Умирать совсем не страшно.
9. Умерев, я смогу увидеть любимого/любимую/маму/ребенка и т.д.
10. Небытие позволит мне отдохнуть от жизненных трудностей.

Навязчивые депрессивные мысли, от которых вы никак не можете избавиться, – явные симптомы передсуицидального состояния. Лучше не рисковать и обратиться за помощью.

Причины суицидов действительно разнообразны. Еще каких-то два десятилетия назад в медицинском заключении самоубийцы писали

«психическое расстройство». Сегодня же бывают случаи, когда ни наиболее квалифицированные психиатры, ни родные, которые должны лучше всех знать усопшего, не могут назвать факторы, которые привели к суициду.

После длительных исследований ученым удалось выявить ряд факторов риска, которые чаще всего приводят к появлению суицидальной депрессии:

- психические заболевания;
- наркотическая и/или алкогольная зависимость;
- история семьи (заканчивал ли кто-то из кровных родственников свою жизнь самоубийством);
- наличие в прошлом у пациента попыток расстаться с жизнью;
- пережитое сексуальное или физическое насилие;
- не прекращающееся психологическое или физическое насилие в семье;
- несправедливость со стороны общества, например, приговор к заключению невиновного человека;
- ряд неудач на личном или профессиональном фронте;
- смерть близкого человека.

Сознательно или подсознательно люди, страдающие от суицидальной депрессии, посылают сигналы своим родным, чтобы те смогли их спасти.

Например, отвести к доктору, который сможет подобрать правильное лечение, или найти нужные слова, чтобы отговорить от столь опрометчивого шага

Если вы знаете, что кто-то из ваших близких пребывает в депрессии, то стоит особо тщательно прислушиваться к нему, улавливать передсуицидальные сигналы, которые этот человек может вам посылать.

Наиболее распространенные посылы:

- потеря интереса ко всему, полная апатия;
- все запросы в поисковике так или иначе связанны с темой самоубийства;
- единственная покупка за последние дни или недели – предметы для нанесения увечий: веревка, нож, пистолет и т.д.
- постоянные разговоры о смерти, идеализация ее;
- желание привести в порядок все незаконченные дела;
- написание завещания и попытки подготовить родных к самостоятельной жизни;
- человек внезапно бросает фитнес, хотя занимался им 10 лет, или игнорирует выпуск редкой марки, хотя всегда был азартным филателистом;
- внезапное нежелание следить за своим внешним видом;
- бесконечные рассказы о том, как трудно жить, что счастья нет и не будет и прочие;
- неожиданные звонки или визиты в неурочное время с целью проститься.

Чаще всего больных депрессией подталкивают к суициду родные люди своим равнодушием и нежеланием распознавать симптомы заболевания.

Если вы видите, что близкий вам человек постоянно пребывает в подавленном состоянии и вяло реагирует на окружающий мир, то постарайтесь вырвать его из омута плохого настроения, пока он не затянул его окончательно.

Если вы заподозрили, что кто-то из ваших родных размышляет о суициде, ваши действия должны быть такими:

1. **Ежедневно расспрашивайте** больного о его делах, успехах, давайте советы по поводу мелких неудач.
2. **Всячески выражайте свою поддержку** и желание помочь в трудной ситуации.
3. **Не спорьте и не кричите** на страдающего от депрессии, употребление фраз типа «Соберись, тряпка!», «Хватит ныть!» и прочих недопустимо.
4. **Постарайтесь переключить внимание** близкого человека на что-то интересное, постарайтесь дать ему то, ради чего можно жить. Можно, например, взять в дом бездомного котенка или щенка.
5. **Спрячьте все колюще-режущие предметы** и прочие вещи, при помощи которых можно совершить суицид.
6. **Старайтесь не оставлять больного** в одиночестве.

7. **Обратитесь за помощью к специалисту** и постарайтесь уговорить родственника или друга сходить к нему на прием.
   Если вы видите, что суицидальная депрессия близкого вам человека обостряется и самостоятельно вы с ней не справляетесь, то не стоит тянуть с обращением за квалифицированной помощью. Самое сложное – это убедить больного сходить на первый прием.

   Иногда кажется, что любые сказанные слова падают в пропасть, вас попросту не слушают, не идут на контакт, вынашивая вместо этого планы ухода из жизни. В этом случае стоит взять на себя ответственность и отправить близкого вам человека на принудительное лечение.

   Если больной все же решился на самоубийство, но вы успели застать его живым, то заберите предмет нанесение увечий, немедленно вызовите скорую и окажите пострадавшему первую медицинскую помощь.

   Даже если вам или кому-то из ваших близких поставили диагноз суицидальная депрессия, то это еще не приговор. Медицинская помощь, личное желание выздороветь и внимание близких кого угодно вернут к полноценной жизни. Жизнь – великий дар!!!