

## იცნობ ვინმეს, ვინც თვითმკვლელობის რისკის ქვეშაა?¹

მსოფლიოში, ყოველ 40 წამში ერთი ადამიანი სიცოცხლეს თვითმკვლელობით ასრულებს. მათთვის, ვინც მძიმე დეპრესიაში იმყოფება, სუიციდზე ფიქრი უცხო არაა.

## რა უნდა იცოდე, როცა ვინმეზე ღელავ

- თვითმკვლელობის თავიდან აცილება შესაძლებელია.
- სუიციდზე კითხვების დასმა თვითმკვლელობის პროვოცირებას არ ახდენს. ეს ხშირად ამცირებს შფოთვისას, ადამიანები ხვდებიან რომ მათი ესმით.

## ნიშნები, რომელიც მიუთითებს, რომ ადამიანი თვითმკვლელობაზე ფიქრობს

- თავის მოკვლის დაქადნება.
- პიროვნების მიერ გახმოვანებული მსგავსი შინაარსის წინადადებები: „არავის დავაკლდები, როცა მე აღარ ვიქნები.“
- თვითმკვლელობის საშუალებების, მაგალითად პესტიციდების (ქიმიური ნივთიერებები, გამოიყენება მავნებლების ან სარეველების წინააღმდეგ), ცეცხლსასროლი იარაღისა და მედიკამენტების მოძიება, ინტერნეტში თვითმკვლელობის საშუალებებზე ინფორმაციის მოპოვება.
- ოჯახის წევრებთან და მეგობრებთან დამშვიდობება, ანდერძის შედგენა, მათთვის ღირებული ნივთების გასხვისება.

## ვინ არის სუიციდის რისკის ქვეშ?

- ადამიანები, რომლებმაც თვითმკვლელობა ადრეც სცადეს.
- ადამიანები, რომლებიც იმყოფებიან დეპრესიაში.
- ალკოჰოლზე და ნარკოტიკებზე დამოკიდებულებები.
- ისინი, ვინც განიცდიან მძიმე ემოციურ სტრესს, მაგალითად დაკარგეს ახლობელი, ან გაწყვიტეს ურთიერთობა საყვარელ ადამიანთან და სხვა.
- ქრონიკული დაავადებების მქონენი ან ისინი, რომელთაც აწუხებთ ქრონიკული ტკივილი.
- ადამიანები, რომლებმაც გამოსცადეს ომი, ძალადობა, ტრავმა, შეურაცხყოფა ან დისკრიმინაცია.
- ისინი, ვინც სოციალურად იზოლირებული არიან.

## რისი გაკეთება შეგიძლია?

- შეარჩიე შესაბამისი დრო და წყნარი ადგილი, რათა გაესაუბრო ადამიანს, ვისზეც ღელავ. აგრძნობინე, რომ უსმენ.
- წახალისე მიიღოს დახმარება პროფესიონალისგან, როგორცაა ფსიქიკური ჯანმრთელობის სპეციალისტი, სოციალური მუშაკი. შესთავაზე სპეციალისტთან გაყოლა.

- თუ ფიქრობ, რომ ადამიანს საფრთხე ემუქრება, არ დატოვო მარტო. დაუკავშირდი გადაუდებელი დახმარების სერვისს, კრიზისის ხაზს, ან ჯანდაცვის პროფესიონალს, მიმართე ოჯახის წევრს.
- თუ პიროვნება, რომელზეც ღელავ, შენთან ცხოვრობს, დარწმუნდი, რომ მას არ მიუწვდება ხელი ისეთ საშუალებებზე, რომლითაც შესაძლოა ზიანი მიაყენოს თავს, მაგალითად მედიკამენტები, პესტიციდი, ცეხლსასროლი იარაღი...
  - დაიმახსოვრე: თუ ეჭვობ, რომ ვინმე თვითმკვლელობას გეგმავს, გაესაუბრე მას ამის შესახებ, მოუსმინე და შესთავაზე დახმარება.

*ჯანმრთელობის ხელშეწყობის სამმართველო*

---

<sup>i</sup> <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/handouts-depression/family/en/>