Всемирный день предотвращения самоубийств (влияние алкоголя и наркотиков на суицидальную активность).

**Всемирный день предотвращения самоубийств**  — международная дата, которая отмечается по всей [планете](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D1%8F) ежегодно, начиная с [10 сентября](https://ru.wikipedia.org/wiki/10_%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F) 2003 года, с целью содействия деятельности по предотвращению самоубийств во всем мире.

По данным ВОЗ ежегодно в результате самоубийств умирает больше людей, чем от ВИЧ, рака груди, или в результате военных действий и убийств. В 2019 г. в результате самоубийства ушло из жизни более 700 000 человек, т.е. одна из каждых 100 смертей — самоубийство. Достаточно тревожные цифры.

Современные ритмы жизни и работы, постоянный стресс, а также, многие личные субъективные факторы приводят к тому, что в определенный момент человек решается на преступление — преступление против своей жизни. Суицид — это глобальная и трагическая проблема, как и для одного человека и его семьи, так и для мирового сообщества.

Основными причинами самоубийств являются бедность, безработица, страх перед наказанием, душевные болезни, домашние огорчения, страсти, тяжелые заболевания и даже пресыщенность жизнью.

По мнению экспертов, ни один отдельно взятый фактор не может в полной мере объяснить, почему человек совершил самоубийство: суицидальное поведение является сложным феноменом, определяемым целым комплексом взаимодействующих факторов — личных, социальных, психологических, культурных, биологических и средовых.

Сегодня особую актуальность приобретает взаимосвязь суицидов с еще одной важной проблемой – алкоголизмом. Некоторые исследования показывают, что больше половины покончивших с собой, злоупотребляли алкоголем или другими психоактивными веществами. В России пристрастие к спиртному становится причиной почти половины всех самоубийств среди мужчин. И это только если говорить о крайней степени депрессивных расстройств.

Стоит отметить, что связь склонности к суицидальному поведению (стадии депрессии) со злоупотреблением алкоголя двусторонняя. Существует два аспекта этой взаимосвязи: высокий уровень самоубийств среди лиц, зависимых от алкоголя, и снижение самоконтроля в состоянии алкогольной интоксикации (даже у тех лиц, которые не страдают алкоголизмом).

Состояние алкогольного опьянения увеличивает глубину кризисной ситуации и придает ей характер безысходности. Таким образом, одно обусловливает возникновение и развитие другого.

Как стадия депрессии при суицидальном поведении становится причиной пристрастия к спиртному понятно, а вот как алкоголизм приводит к нарушениям психики или усугубляет уже возникшую проблему, рассмотрим подробнее.

Прежде всего, у пьющего человека портятся взаимоотношения с окружающими, его осуждают, пытаются изменить. При этом люди страдающие алкоголизмом весьма обидчивы и ранимы, под влиянием выпивки их настроение скачет и плохо контролируется (эмоциональная лабильность). На этом фоне даже безобидные высказывания в адрес зависимого человека могут существенно снижать его самооценку, создавать впечатление, что его никто не любит и жить ему вообще незачем. Также злоупотребление спиртным чревато другими проблемами вроде потери работы, тяжелым финансовым положением, одиночеством. Поэтому такое сочетание стрессовых факторов социального характера с действием психоактивных веществ зачастую подталкивает человека к «побегу» от проблем через уход из жизни. Кстати в некоторых случаях, попытка суицида носит демонстрационный характер, преследуя цель привлечь внимание окружающих, а не истинный суицид. Однако, контролировать свои действия в состоянии опьянения затруднительно, поэтому имитация самоубийства может закончиться реальной смертью. Хотя изначально у человека не было цели лишить себя жизни.

Выпивший человек обычно действует импульсивно, необдуманно, под влиянием эмоций. Еще важно помнить о том, что под действием алкоголя все эмоции, переживания, негативные чувства усиливаются иногда до крайности. Если до этого он страдал от чувства вины, переживал какие-то личные проблемы, то спиртное может во много раз обострить его психологический дискомфорт. Алкоголь снижает страх и контроль над разумом, а агрессивность и конфликтность, наоборот, повышает. Так выпивка может стать спусковым механизмом, когда мысли о суициде посещали человека ранее, или же алкоголь может сам спровоцировать неожиданное решение покончить с собой.

Вряд ли можно утверждать, что связь между алкоголем и самоубийством носит прямой каузальный (причина-следствие) характер; чаще всего злоупотребление алкоголем и алкоголизм – это факторы, сопутствующие суициду, провоцирующие самодеструктивное поведение. И само употребление алкоголя также является самодеструктивным, саморазрушающим поведением, которое ложно «решает» проблемы человека, на самом деле только усугубляя их и убивая человека. Помните, что безвыходных ситуаций не бывает! Очень важно обращаться за помощью к близким, а также к специалистам врачам психотерапевтам и психологам. Берегите себя, свое здоровье!