Профилактика суицидального поведения в настоящее время приобретает большое значение. Для выявления повышенного суицидального риска необходимо обращать пристальное внимание на следующие факторы:

1.Наличие психических расстройств (депрессии, алкоголизма, расстройств личности, шизофрении).

2.Тяжелых соматических заболеваний, особенно с хроническим болевым синдромом, неизлечимых, инвалидизирующих, уродующих человека.

3.Наличие суицидальных попыток в анамнезе.

4.Наличие самоубийств, психических заболеваний, алкоголизма в семье.

5.Разведенные, вдовые, одиноко проживающие люди.

6.Пенсионеры, безработные.

7.Недавно перенесшие тяжелые утраты, а также значительные финансовые трудности, неразделенная любовь, потеря работы и т.д.

 При выявлении суицидальных тенденций необходимо:

1.Уделить человеку внимание, расспросить о проблемах, о том, что тревожит человека. Выслушать и проявить внимание и сочувствие – уже важный шаг для снижения выраженных суицидальных тенденций.

2.Если человек касается вопросов самоубийства, то следует обязательно поговорить с ним открыто, задать примерно такие вопросы:

- Вас что-то сильно беспокоит?

- Вы чувствуете тоску и беспомощность?

- Вам кажется, что никому до Вас нет дела?

- Есть ли у Вас ощущение, что жизнь не стоит того, чтобы ее продолжать?

- Бывает ли у Вас желание покончить с собой?

- Думали ли вы над тем, как это произойдет, что будет после Вашей смерти?

3.Если в процессе беседы человек говорит о планировании самоубийства, то необходимо выяснить каким методом он решил уйти из жизни, есть ли у него средства для этого, что толкает его на этот шаг, что удерживало от самоубийства до сих пор, кто знает о его проблемах, кто может помочь и что для этого можно сделать? Попытаться развить тему альтернативных выходов из сложившейся ситуации, обсудить их с человеком.

4.Привлечь родственников, друзей, психолога, социальных работников к помощи данному человеку, если возможно, помочь ему справиться с проблемами. Суицидальные намерения чаще всего бывают импульсивными, на фоне кризиса, по прошествии которого суицидальный риск значительно снижается.

 Иногда приходится решать вопрос о неотложной госпитализации человека. Показаниями с ней служат:

 - высокий уровень решимости умереть в ближайшее время;

- существование плана, в котором используется высоко летальный и доступный метод;

- выраженное беспокойство, паника, возбуждение.

 Правила госпитализации:

1.Не оставлять пациента одного.

2.Организовать госпитализацию силами скорой помощи.

3.Информировать о госпитализации такого пациента администрацию или дежурного врача, а также родственников и семью пациента.