

- Что такое психические расстройства? *по-русски*
- Что такое наркотическая зависимость? *по-русски*
- Депрессия *по-русски*
- Биполярное расстройство
- Послеродовая депрессия *по-русски*
- Сезонная депрессия
- Тревожные расстройства *по-русски*
- Навязчивый невроз
- Посттравматический стресс *по-русски*
- Паническое расстройство
- Шизофрения
- Нарушения питания и восприятие своего тела
- Болезнь Альцгеймера и другие виды деменции
- Сопутствующие нарушения: психические расстройства и злоупотребление наркотическими веществами
- Фетальный алкогольный синдром
- Табак
- ▶ Самоубийство: следите за сигналами опасности *по-русски*
- Лечение психических расстройств
- Альтернативные методы лечения психических расстройств
- Лечение наркотической зависимости
- Выздоровление при психических заболеваниях
- Наркотическая зависимость и предотвращение рецидива
- Уменьшение ущерба
- Предотвращение наркотической зависимости
- Достижение психического здоровья
- Стресс
- Психические расстройства и наркотическая зависимость на рабочем месте
- Психические заболевания и наркотическая зависимость у престарелых
- Дети, подростки и психические расстройства
- Молодежь и употребление наркотических веществ *по-русски*
- Сексуальная агрессия в отношении детей: психиатрический аспект
- Дискриминация, связанная с психическими заболеваниями и наркотической зависимостью
- Проблемы психического здоровья и наркотической зависимости в различных национальных культурах
- Безработица, психические заболевания и употребление наркотических веществ
- Обеспечение жильем
- Экономическая цена психических заболеваний и наркотической зависимости
- Личные затраты, связанные с психическими заболеваниями и наркотической зависимостью
- Проблемы насилия
- Как действовать в условиях психиатрического кризиса и в чрезвычайных обстоятельствах
- Чем могут помочь родные и друзья *по-русски*
- Как получить помощь при психических заболеваниях *по-русски*
- Как получить помощь при наркотической зависимости

Самоубийство: следите за сигналами опасности Suicide: Follow the Warning Signs

Хотя в Британской Колумбии уровень самоубийств остается стабильным с течением времени, – примерно 500 случаев в год, – в целом по стране он в последние пять десятилетий резко вырос. В 2003 г. количество самоубийств в Канаде составило 3764. В то же время, произошло менее 450 убийств и примерно 3 тыс. смертей от дорожно-транспортных происшествий.

Более пристальное изучение статистики показывает, что самоубийства чаще всего встречаются среди молодежи, лиц старшего возраста и других уязвимых членов общества. Например, уровень самоубийств среди канадских престарелых – один из самых высоких. Из всех возрастных групп, канадцы старше 85 лет чаще всех доводят самоубийства до конца. В Британской Колумбии уровень самоубийств среди мужчин всех возрастов составляет 17,5 на 100 тыс. населения; уровень самоубийств среди мужчин старше 85 – вдвое выше. Тяжелая болезнь, смерть супруги, сокращение круга друзей – все это способствует усилению стресса и депрессии, которые могут привести к суицидальному поведению и самоубийству.

Молодежь – еще одна группа канадцев, в высокой степени подверженная риску самоубийства. За столетия с 1952 по 2002 г. уровень самоубийств среди канадцев в возрасте от 15 до 19 лет вырос с двух до десяти человек на 100 тыс. населения – увеличение в пять раз. Эта тенденция делает самоубийство второй по частоте причиной смерти среди молодежи в Британской Колумбии, Канаде, и в мире в целом. В 2003 г. в Британской Колумбии 41 человек в возрасте от 13 до 21 года покончил жизнь самоубийством. Около 7% подростков в Британской Колумбии заявили, что пытались покончить с собой в течение прошлого года. А в ходе последнего общенационального опроса почти четверть миллиона молодых людей в возрасте 15-24 лет заявили о том, что у них были суицидальные мысли в течение прошлого года.

Как и в случае с престарелыми, у большинства подростков, покончивших жизнью, были проблемы с психикой, включая депрессию, наркотическую зависимость и нарушения питания.

Возрастание числа случаев суицидального поведения среди канадской молодежи показывает: многие подростки считают, что должны уметь справляться со своими психическими и эмоциональными проблемами самостоятельно. Суицидально настроенные подростки часто неохотно обращаются к окружающим за помощью, научившись у своих кумиров не полагаться на других.

Уровень самоубийств подростков и взрослых еще выше среди представителей исконного населения страны. Здесь может играть роль снижение качества жизни в некоторых общинах исконного населения, особенно среди страдающих клинической

депрессией, жертв сексуального насилия, лиц с алкогольными и наркотическими проблемами и лиц, получающих только ограниченную поддержку от родных.

Исключением из этой тенденции является низкий уровень самоубийств среди старейшин исконного населения. Во многих случаях они с меньшей вероятностью покончат с жизнью, поскольку традиционно культура их народов ценит и уважает их за мудрость.

Другие этнокультурные общины также имеют уровень самоубийств, отличный от среднего. Например, из числа иммигрантов Британской Колумбии уровень самоубийств среди выходцев из Индии самый высокий по сравнению с другими национальными меньшинствами. К тому же, уровень самоубийств намного выше среди молодых замужних женщин по сравнению с незамужними.

Для всех групп с высоким риском самоубийства характерны проблемы с психикой. Исследования показывают, что целых 90% лиц, совершивших самоубийство, страдали на момент смерти депрессией, наркотической зависимостью или другим диагностируемым расстройством.

По данным одного исследователя, психически нездоровые люди, совершающие попытку самоубийства или самоубийство, делают это не из желания умереть, а поскольку отчаянно хотят положить конец испытываемым ими страданиям.

Сигналы опасности самоубийства Warning Signs of Suicide

- недавняя попытка самоубийства либо другой вид нанесения ущерба самому себе
- разговоры или шутки о самоубийстве, о том, как это будет – умереть
- рискованное поведение
- умышленное причинение ущерба самому себе, например, нанесение порезов
- разговоры о безнадежности будущего, например: «К чему все это?»
- уход в себя, отдаление от друзей, родных либо от всякой активной деятельности
- злоупотребление наркотическими веществами или поведение по типу наркотической зависимости (например, болезненное пристрастие к азартным играм)
- неряшливость (в вопросах личной гигиены)
- человек слышит голоса, призывающие его совершить опасное действие
- история суицидальных жестов или попыток
- вслед за социальной самоизоляцией человек внезапно возвращается к позитивному типу поведения, обнаруживая повышенный интерес к жизни семьи, друзьям или работе
- раздаривание дорогих сердцу вещей; составление завещания
- сомнения в собственной значимости, заявления типа «я никому не нужен»

Уровень самоубийств в Канаде Suicide Rates in Canada

- В 2003 г. в Канаде количество смертей от самоубийства составило 3764. 75-80% самоубийц были мужчинами.
- Общеизвестно, что клеймо позора, лежащее на самоубийстве, а также неправильное классифицирование многих смертей и травм как случайных влекут за собой занижение показателей по самоубийствам и попыткам самоубийств.
- В Канаде на одно самоубийство женщины приходится примерно три мужских, однако женщины чаще, чем мужчины, совершают попытки самоубийства.
- Уровень самоубийств в Канаде в 80-е годы утроился по сравнению с 60-ми.
- На людей пожилого возраста приходится примерно 12% самоубийств в Канаде.
- 10-15% лиц, страдающих психическими расстройствами, кончают жизнь самоубийством.
- До 90% покончивших с собой страдали депрессией, злоупотребляли наркотическими веществами, и/либо имели диагностируемое психическое расстройство.
- В 2003 г. у канадцев было в восемь раз больше вероятности покончить самоубийством, чем стать жертвой убийства.
- Средние расходы на госпитализацию в связи с самоубийством или попыткой самоубийства составляют \$5500 и могут находиться в диапазоне от \$3000 до \$31000 в зависимости от продолжительности пребывания, типа больницы и того, наступила ли в больнице смерть.

Алан, 32 лет, страдал от посттравматического стресса, возникшего в результате сексуального насилия, жертвой которого он стал в детстве. Он говорит, что стал впервые задумываться о самоубийстве в двенадцатилетнем возрасте, но не совершал попыток покончить с собой до 20 лет, когда он проглотил целый пузырек снотворного.

Примерно через час он «стал думать о других людях, и снова появились какие-то чувства». Алан рассказывает, что эти чувства побудили его вызвать такси и поехать в ближайшую больницу. Там ему промыли желудок и к середине следующего дня отпустили домой. Однако, как он вспоминает: «Я ничего не чувствовал в тот день. Ничего не чувствовал. Просто знал, что жив».

В большинстве случаев самоубийства сам акт не является импульсивным. Большая часть пытающихся покончить с собой предварительно говорит о этом с окружающими, еще не имея планов конкретных действий. Большинство самоубийц каким-то образом намекали о своих намерениях до того, как убить себя; каждый третий из них оставил предсмертную записку.

Некоторые люди совершают также суицидальные жесты – саморазрушительные поступки, которые ассоциируются с суицидальными намерениями. Такими поступками может быть прием дюжины таблеток аспирина или нанесение поверхностных порезов на запястьях. Хотя подобные действия не всегда приводят к физическому ущербу, все виды

суицидального поведения нужно рассматривать как крик о помощи.

Люди, размышляющие о самоубийстве, находятся в состоянии глубокого потрясения – либо в связи с событиями реальной жизни, либо в связи с бредовыми идеями или галлюцинациями. Это отражается в разнообразных сигналах опасности, которые от них исходят.

К счастью, немедленное вмешательство и последующая постоянная поддержка способны помочь человеку оправиться от отчаяния и восстановить сознание собственной значимости. Если окружающие заметят и среагируют на сигналы опасности, они, возможно, получат шанс спасти человеческую жизнь.

Как помочь человеку, думающему о самоубийстве

How to Help Someone With Thoughts of Suicide

- напоминайте себе, что все разговоры о самоубийстве нужно воспринимать серьезно
- скажите этому человеку:
 - «У тебя есть основания так думать, но я могу помочь найти другой выход»
 - «Ты для меня очень важен»
 - «Я не хочу, чтобы ты умер»
- если у вас есть опасения относительно самоубийства, но потенциальный самоубийца не говорит с вами об этом, задайте прямой вопрос без того, чтобы подать ему подобную идею (например, спросите: «Думаешь ли ты о самоубийстве?», а не «Ты ведь не о самоубийстве думаешь, нет?»)
- позвоните по местному номеру экстренного вызова помощи: помните, что конфиденциальностью можно пренебречь, если речь идет о жизни и смерти

Источник: Canadian Mental Health Association

Дополнительные факты о самоубийстве

More Suicide Facts

- предполагаемое ежегодное количество насильственных смертей в мире – 1,6 млн.
- доля самоубийств в их числе – примерно половина (одну треть составляют убийства и около одной пятой – потери в ходе вооруженных конфликтов)
- предполагаемое количество попыток самоубийства на каждое завершённое самоубийство – 20
- психическое расстройство, которое наиболее часто приводит к самоубийству – депрессия
- наиболее важный признак опасности самоубийства – чувство безнадежности
- доля самоубийств в общем количестве смертей от огнестрельного оружия – 80%
- потенциальное количество лет жизни, которое теряется ежегодно по причине самоубийств – 15 тыс.

Источник: World Health Organization and Mheccu

Партнеры: Partners:

Ассоциация по тревожным расстройствам в Британской Колумбии
Anxiety Disorders Association of British Columbia

Общество помощи больным шизофренией в Британской Колумбии
British Columbia Schizophrenia Society

Канадская ассоциация психического здоровья, отделение в Британской Колумбии
Canadian Mental Health Association, BC Division

Центр исследований наркотической зависимости в Британской Колумбии
Centre for Addictions Research of BC

Общество детской психиатрической помощи ФОРС
FORCE Society for Kids' Mental Health Care

Общество надежды Джесси
Jessie's Hope Society

Ассоциация по расстройствам настроения в Британской Колумбии
Mood Disorders Association of BC

За дополнительными сведениями обращайтесь к сотрудникам Информационной линии по вопросам психического здоровья (Mental Health Information Line) – бесплатный номер в Британской Колумбии **1-800-661-2121**

или пишите по электронной почте по адресу:
bcpartners@heretohelp.bc.ca
веб-сайт:
heretohelp.bc.ca

ИСТОЧНИКИ SOURCES

- American Council for Headache Education. Glossary.
www.achenet.org/resources/glossary.php
- Durand, V.M., & Barlow, D.H. (2000). *Abnormal psychology: An introduction* (2nd ed.). Blemont, CA: Wadsworth Thomson Learning.
- Edgerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994). *American psychiatric glossary* (7th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Centre for Suicide Prevention. (1998). SIEC Alert #28: Suicide among the aged. Calgary, AB: Author.
- Conwell, Y. and Brent, D. (1995). Suicide and aging I: Patterns of psychiatric diagnosis. *International Psychogeriatrics*, 7(2), 149-64.
- Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of British Columbia. (2006). Our 24/7 distress line: What number do I call?
www.crisiscentre.bc.ca
- Health Canada. (1994). Appendix 6(2): Age-specific suicide death rates, by sex, for Canada and the provinces and territories, for the years 1950 to 1992. Suicide in Canada: Update of the Report of the Task Force on Suicide in Canada (pp. 161-202). Ottawa, ON: Author.
www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mentalhealth/pdfs/suicid_e.pdf
- Kettl, P. (2003). Elder suicide in native communities: How valuing and including our seniors can make all the difference. *Visions: BC's Mental Health Journal*, 1(15): 9-10.
www.cmha.bc.ca/resources/visions/seniors
- Office of the Chief Coroner of British Columbia. (2004). Youth and young adult deaths - 1999 to 2003. www.pssg.gov.bc.ca/coroners/statistics/pdfs/YOUTH_AND_YOUNG_ADULT_DEATHS_IN_BC.pdf
- Office of the Chief Coroner of British Columbia. (2004). Suicide statistics - 1997 to 2004. www.pssg.gov.bc.ca/coroners/statistics/pdfs/SUICIDE_IN_BC.pdf
- Singh, K. (2002). Suicide among immigrants to Canada from the Indian Subcontinent (letter). *Canadian Journal of Psychiatry*, 47(5), 487.
- Statistics Canada. (2003). Deaths, by cause, Chapter XX: External causes of morbidity and mortality (V01 to Y89), age group and sex, Canada, annual (Number). Causes of death.
www.statcan.ca/bsolc/english/bsolc?catno=84-208-X
- Substance Information Link. Glossary.
www.silink.ca/Default.aspx?tabid=27&gid=153
- Suicide Prevention Initiative, Mental Health Evaluation and Community Consultation Unit (MHECCU), University of British Columbia. (2002). Did-U-Know? Suicide in British Columbia. Vancouver, BC: Author.
- Suicide Prevention Initiative, Mental Health Evaluation and Community Consultation Unit (MHECCU), University of British Columbia. (2002). Youth Suicide in British Columbia. Vancouver, BC: Author.
- Suicide Prevention Initiative, Mental Health Evaluation and Community Consultation Unit (MHECCU), University of British Columbia. (2002). At-a-glance suicide facts: Suicide across Canada. Vancouver, BC: Author.
- Tousignant, M. & Hanigan, D. (1993). Suicidal behaviour and depression in young adults. In P. Cappeliez and R.J. Flynn (eds.), *Depression and the Social Environment: Research and Interventions with Neglected Populations*. (pp. 93-120). Montreal, QC: McGill-Queen's University Press.

Источники обновлены в 2006 г.

Телефоны доверия в Британской Колумбии Crisis Lines in BC

Местный номер телефона доверия вы можете найти на первой странице телефонной книги *White Pages*; можно также в любое время суток позвонить по номеру 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433), и вас без промедления соединят с телефоном доверия Британской Колумбии.

Greater Vancouver

- Vancouver, Burnaby, North & West Vancouver, Bowen Island: **604-872-3311**
- Tri-Cities, Ridge-Meadows: **604-540-2221**
- Richmond, South Delta: **604-279-7070** (по-английски); **604-270-8233** (на кантонском диалекте китайского); **604-270-8222** (по-китайски)
- South Fraser (Surrey, Langley, White Rock, North Delta): **604-951-8855**

Vancouver Island

- Victoria: **250-386-6323**
- Campbell River: **250-287-7743**
- Courtenay: **250-334-2455**
- Cowichan Valley: **250-748-1133**
- Parksville/Qualicum: **250-248-3111**
- Nanaimo/Ladysmith: **250-754-4447**
- Port Alberni: **250-723-4050**
- Port Hardy: **250-949-6033**

Sunshine Coast / Sea-to-Sky

- **1-866-661-3311**

Fraser Valley

- Abbotsford: **604-852-9099**
- От Chilliwack до Boston Bar: **1-877-820-7444**
- Mission: **604-820-1166**
- Исконное население (First Nations): **604-904-1257**

Okanagan/Kootenays

- Cranbrook: **250-426-8407**
- Kelowna: **250-763-9191**
- Penticton: **250-493-6622**
- W. Kootenays: **250-364-1718** или **1-800-515-6999**
- Vernon: **250-545-2339**

Northern BC

- Prince George (обслуживает район от Houston до Queen Charlotte Islands и к северу до границы Британской Колумбии с Юконом): **250-563-1214** или **1-888-562-1214**; линия для подростков: **250-564-8336** или **1-800-564-8336**
- Fraser Lake: **250-669-6315**
- Quesnel: **250-992-9414**
- Williams Lake: **250-398-8224**

Источник: *Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of BC*

Терминологический словарь Glossary

Бред – Психотический симптом, связанный с беспорядочными мыслями и наличием сильной убежденности в чем-то, что не соответствует реальности.

Галлюцинации – Психотический симптом, при котором больной видит, слышит или как-либо ощущает присутствие того, чего на самом деле нет или не может быть в реальной жизни.

Депрессия/Клиническая депрессия/Глубокая депрессия/Глубокое депрессивное расстройство – Не просто кратковременная или обусловленная ситуацией грусть, но устойчивое и всеобъемлющее ощущение уныния или беспомощности, которое часто сопровождается потерей (или набором) веса, нарушениями сна, запорами, сексуальными расстройствами и чувством вины либо самообвинением.

Мысленная картина прошлого – Внезапное интенсивное повторное переживание прошедшего события, обычно травматического.

Наркотическая зависимость – Расстройство, связанное с потерей контроля над собой, тягой к веществам, лишаящим трудоспособности, или вредным типам поведения, а также продолжение приема этих веществ или этого поведения, невзирая на негативные последствия.

Наркотическое вещество – Химическое вещество, которое сознательно используется для модификации настроения или поведения (психоактивное вещество). Сюда же относят лекарства, выдаваемые по рецептам, и яды, токсины, промышленные растворители и другие вещества, воздействию которых человек может подвергнуться случайно, и влияние которых на центральную нервную систему может привести к изменениям в поведении и мышлении.

Нарушения питания – Расстройства, связанные с искаженными представлениями о своем теле, которые мешают больному нормально питаться.

Посттравматический стресс – Тип тревожного расстройства, которым страдают люди, пережившие травмирующее событие. Человек, страдающий посттравматическим стрессом, получает постоянные напоминания об испытанных им чувствах ужаса, страха и беспомощности перед лицом травмирующего события и может вновь переживать это событие через повторяющиеся кошмары, мысленные картины прошлого, навязчивые воспоминания.

Проблема употребления наркотиков/Злоупотребление наркотическими веществами/Злоупотребление алкоголем и наркотиками – Любые физиологические, психологические, экономические или социальные проблемы, связанные с использованием психоактивных веществ. Психоактивное вещество – это любое вещество, которое влияет на мозг таким образом, что вносит изменения в сознание.

Психоз – Состояние, при котором больной неспособен воспринимать реальность.

Самоубийство – Намеренное лишение себя жизни.

Суицидальные жесты – Саморазрушительные поступки, которые ассоциируются с намерением совершить самоубийство. Подобные действия не всегда приводят к физическому ущербу.