

# Factori de risc și semnale de alarmă

---

**Cu toate că nu există o cauză unică pentru suicid, există factori de risc și semnale de alarmă care pot spori probabilitatea unei tentative de suicid. Cunoașterea acestora poate salva vieți.**

## Ce anume poate duce la o tentativă de suicid?

Nu există o cauză unică pentru suicid. Acesta are loc de obicei atunci când factorii de stres și afecțiunile psihice se îmbină și creează un sentiment de deznădejde sau disperare. Depresia reprezintă cea mai des întâlnită afecțiune asociată cu suicidul și este adesea nediagnosticată sau netratată. Afecțiunile de tipul depresiei, stării de anxietate și problemele legate de consumul de substanțe cresc riscul suicidului, mai ales dacă sunt ignorate. Dar este important de remarcat că majoritatea persoanelor care își tratează în mod activ problemele de sănătate mintală continuă să fie implicate într-o viață normală.

## Factori de risc pentru suicid

Factorii de risc sunt caracteristici sau afecțiuni care cresc probabilitatea ca o persoană să încerce să-și curme viața.

### Factor de risc: Sănătatea

- Problemele de sănătate mintală
  - Depresia
  - Problemele cu consumul de substanțe
  - Tulburarea bipolară
  - Schizofrenia
  - Trăsăturile de caracter legate de agresivitate, schimbările de dispoziție și relațiile inadecvate
  - Tulburările de comportament
  - Tulburările de anxietate
- Problemele grave de sănătate fizică, inclusiv durerea
- Leziunile cerebrale traumatice

### **Factor de risc: Mediul**

- Accesul la mijloace letale, inclusiv arme de foc și droguri
- Stresul pe termen lung, precum hărțuirea, terorizarea, problemele de cuplu sau șomajul
- Evenimentele de viață stresante, precum respingerea, divorțul, criza financiară, alte momente de schimbări majore sau pierderi
- Expunerea la actul de sinucidere al altei persoane sau la relatări explicite sau senzaționaliste ale unui act de sinucidere

### **Factor de risc: Istoricul**

- Tentativele de suicid anterioare
- Antecedentele de suicid în familie
- Abuzurile, neglijențele sau traumele din copilărie

## **Semnale de alarmă pentru suicid**

Atunci când ești îngrijorat că cineva ar putea să se sinucidă, trebuie să fii atent la o modificare de comportament sau la prezența unor comportamente cu totul noi. Aceasta este preocuparea cea mai acută în cazul în care noul comportament sau modificarea de comportament survine ca urmare a suferinței cauzate de un eveniment, o pierdere sau o schimbare. În comportamentul majorității celor care își iau viața, apar unul sau mai multe semnale de alarmă, fie că este vorba despre cum se exprimă sau cum acționează.

### **Semnal de alarmă: Subiecte de discuție**

În cazul în care o persoană vorbește despre:

- Dorința de a sinucide
- Sentimente de deznădejde
- Faptul că nu are niciun motiv să mai trăiască
- Faptul că este o povară pentru ceilalți
- Faptul că se simte prinsă într-o capcană
- Durere insuportabilă

### **Semnal de alarmă: Comportament**

Comportamentele care pot semnala un risc, mai ales dacă survin ca urmare a suferinței cauzate de un eveniment, o pierdere sau o schimbare:

- Abuzul de alcool sau droguri
- Caută un mod de a-și curma viața, de exemplu face cercetare online despre metode de sinucidere
- Se retrage din activități
- Se izolează de familie și prieteni
- Doarme prea mult sau prea puțin
- Face vizite sau sună persoane pentru a-și lua rămas bun
- Donează bunuri la care ține mult
- Agresivitatea
- Oboseala

## **Semnal de alarmă: Stare de spirit**

Persoanele care se gândesc la sinucidere manifestă adesea una sau mai multe dintre stările următoare:

- Depresia
- Anxietatea
- Lipsa de interes
- Iritabilitatea
- Umilința/Rușinea
- Agitația/Furia
- Ușurarea/Îmbunătățirea bruscă a dispoziției