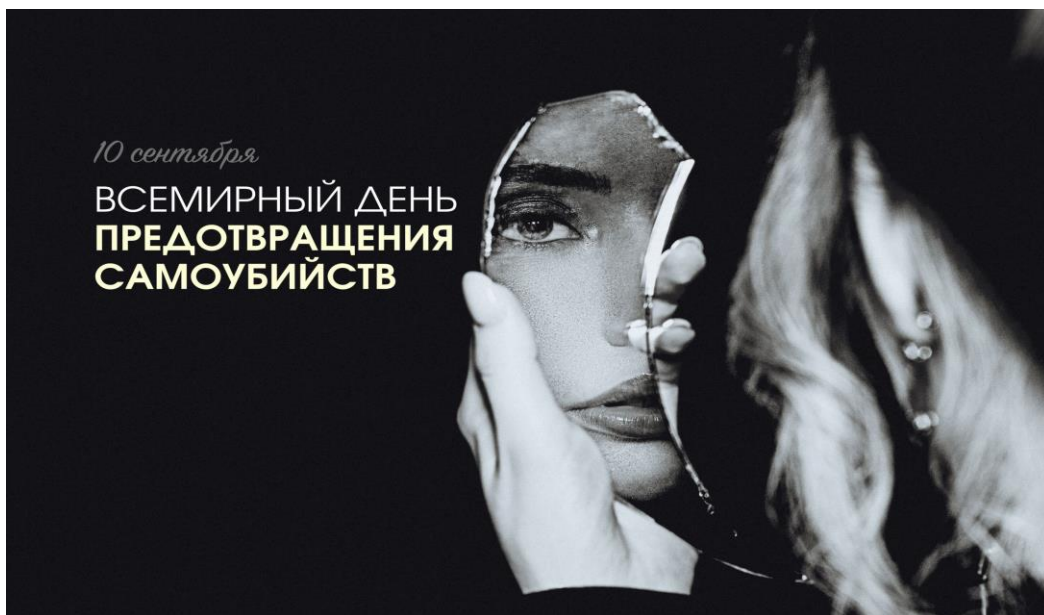


10 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ САМОУБИЙСТВ



Понятие «суицидальный синдром» ввели в 60-х годах прошлого столетия ученые Эрвин Рингел и Норман Фарбер. Они проводили исследования отклонений поведения внутри различных социальных групп населения пытались создать условия, чтобы исключить факторы, провоцирующие у человека мысли о самоубийстве.

По инициативе Нормана Фарбера была создана Международная ассоциация по предотвращению самоубийств (МАПС).

По рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения принято считать **10 сентября** каждого года **Всемирным Днем предотвращения самоубийств**. Этот день призван привлечь внимание к проблеме суицидального поведения.

Глобальной целью Всемирного Дня предотвращения самоубийств является снижение суицидальной активности населения (уменьшение уровня суицидов).

Поскольку предупреждение самоубийств представляет собой весьма непростую, но выполнимую комплексную немедицинскую задачу, для достижения поставленной цели в Республике Беларусь объединены усилия многих министерств и ведомств, организаций и учреждений, местных исполнительных и распорядительных органов, а также общественных объединений и традиционных религиозных конфессий.

Что важно знать о самоубийствах и их предупреждении

Самоубийство, суицид (от лат. *sui caedere* - убивать себя) - целенаправленное лишение себя жизни, как правило, добровольное (бывают случаи вынужденного самоубийства) и самостоятельное (в некоторых случаях осуществляется с помощью других людей).

Суицид - это глобальная и трагическая медико-социальная проблема.

В результате самоубийств в мире умирает столько же людей, сколько в результате войн и насильственных действий, вместе взятых.

Самоубийство в определенной степени зависит от устройства и благополучия того или иного общества. Но, в то же время, это индивидуальная реакция личности на конфликтную (кризисную) ситуацию и встречается в любом обществе, независимо от его политического и социально-экономического устройства.

Почему люди хотят уйти из жизни

Суицидальному поведению способствует целый ряд факторов риска, связанный с биологическими и психологическими особенностями человека, в сочетании с воздействием факторов окружающей среды, среди них

1. Потеря близкого человека.
2. Издевательства, травля, дискриминация, оскорбления, физическое, сексуальное и психологическое насилие.
3. Развод, разрыв отношений с любимым человеком.
4. Проблемы и конфликты в семье или на работе.
5. Потеря работы, жилья, финансовые проблемы (особенно касается мужчин), выход на пенсию.
6. Смертельное заболевание (ВИЧ, злокачественная опухоль).
7. Долги, судебные иски, приговоры, тюремное заключение.
8. Психические расстройства: депрессия, зависимость от алкоголя или наркотиков, шизофрения.

Горе и трагедии случаются в жизни каждого человека, но одни адаптируются и решают проблемы, а другие не могут смириться. Принявший решение покончить с жизнью в большинстве случаев воспринимает суицид, как единственный выход из сложившейся ситуации и решение всех проблем разом.

На что следует обратить внимание

Человек, принявший решение покончить с жизнью, часто испытывает чувство вины, горя, безысходности, потерю смысла жизни. У подростков преобладают чувства злости, желания отомстить, часто присутствуют мысли «Я обуза. Я никому не нужен. Я мешаю всем».

Переживаемые эмоции и мысли могут тщательно скрываться, но могут проявляться в словах и поступках.

Например, человек открыто рассуждает о смерти и даже говорит о желании умереть, переживает одиночество, говорит о безысходности ситуации, замыкается в себе, пишет завещание, раздает свои вещи, интересуется способами уйти из жизни.

Хотя между мыслями и серьезными поступками лежит целая пропасть, на них следует обращать внимание окружающим, особенно когда речь идет о подростках.

Своевременное вмешательство может вселить веру в лучшее, оказать поддержку и спасти жизнь.

Участие государства в решении проблемы

В разных странах показатели суицидальной активности колеблются в значительных пределах в зависимости от региона, социально-экономических условий проживания, политики, национальных особенностей и культурных традиций, религиозных установок.

В Республике Беларусь государство уделяет большое внимание сохранению и укреплению психического здоровья граждан. Оказание психиатрической помощи в Республике Беларусь осуществляется сетью организаций здравоохранения на различных уровнях оказания психиатрической помощи (районном, городском, областном, республиканском) в амбулаторных, стационарных условиях, а также в условиях отделений дневного пребывания.

Информация о получении такой помощи доступна в средствах массовой информации, сети Интернет и на информационных стендах организаций здравоохранения.

В каждом регионе функционирует служба экстренной психологической помощи по телефону «**Телефон доверия**».

Профилактика суицидов является составной частью политики повышения демографической безопасности государства.

Учитывая актуальность и разноплановость проблемы суицидального поведения населения, основные усилия по профилактике суицидального поведения населения будут сосредоточены, прежде всего, на трудоспособной, мужской, детской и сельской группах населения и *направлены на:*

- изменение отношения людей к своему здоровью, в том числе психическому, психологическому и проблеме самоубийств;
 - улучшение доступности психиатрической, психотерапевтической, психологической помощи населению в системе здравоохранения вне психиатрических организаций здравоохранения;
 - улучшение доступности психологической помощи в организациях и учреждениях образования и социальной защиты;
 - совершенствование подходов к организации и оказанию необходимой медицинской и психологической помощи лицам, находящимся в сложных жизненных ситуациях;
 - обеспечение участия в профилактике суицидов государственных органов, иных организаций, общественных объединений и традиционных религиозных организаций и повышение уровня их ответственности за реализацию мероприятий по профилактике суицидов;
- совершенствование организации профилактических мероприятий, прежде всего, вне системы здравоохранения;
- формирование межведомственных подходов к профилактике суицидов через объединение усилий специалистов различной ведомственной принадлежности.

Принимая во внимание тот факт, что алкоголизация населения способствует росту суицидальной активности, будет продолжена систематическая и целенаправленная профилактическая работа по снижению потребления алкоголя населением республики.

Важное значение имеет характер освещения СМИ проблемы самоубийств и конкретных случаев суицидальных актов. Специалисты СМИ могут и должны внести свой вклад в осознание обществом проблемы самоубийств и формирование реалистичных, не искаженных предрассудками, представлений о самоубийстве, а также способствовать распространению просветительской информации о признаках суицидального риска, о депрессии и лечении психических расстройств, способах психологической помощи, информировать о местных ресурсах социальной, психологической, психотерапевтической и психиатрической помощи. Следование рекомендациям в подаче материала по проблематике суицидального поведения поможет минимизировать вред, не приводя к отказу от освещения проблемы самоубийств в целом.

Обращайтесь к специалистам

В населении существует ложное убеждение о том, что обращение к психиатру, психотерапевту, психологу является чем-то постыдным и влечет за собой социальные последствия.

В период возникновения психических, психологических проблем необходимо думать о здоровье, качестве жизни, а не следовать ложным убеждениям.

Существующая система оказания психиатрической помощи предусматривает установление диспансерного наблюдения только над пациентами, страдающими тяжелыми, хроническими психическими расстройствами.

Обращение за психиатрической помощью не влечет за собой никаких социальных последствий!

Для этого в стране созданы телефоны экстренной психологической помощи, или, говоря проще, «Телефоны доверия».

Специалисты выслушают вашу проблему и дадут рекомендации, как поступить, запишут на прием или подскажут, куда обратиться дальше.

Позвоните, вам помогут!

«Телефоны доверия» для г. Минска:

- для взрослых: **8-017-290-44-44** (многоканальный, круглосуточно);
- для детей и подростков: **8-017-263-03-03** (круглосуточно).

«Телефоны доверия» для Минской области:

- **8-017-202-04-01** (круглосуточно);
- **8-029-899-04-01** (МТС, круглосуточно).