**10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств**

*Да, справедливо сказал кто-то про самоубийц:*

*пока они не исполнят своего намерения –*

*никто им не верит, а исполнят –*

*никто о них не пожалеет.*

*И.С.Тургенев*

Всемирный день предотвращения самоубийств или Всемирный день предотвращения суицида (World Suicide Prevention Day) – международная дата, которая отмечается по всей планете ежегодно, 10 сентября.

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

Самоубийство – феномен, встречающийся только у людей, является социальным явлением и, в определенной степени, зависит от устройства и благополучия того или иного общества, кроме того, это индивидуальная реакция личности на конфликтную (кризисную) ситуацию, которая определяется личностными особенностями конкретного индивидуума и встречается в любом обществе, независимо от его политического и социально-экономического устройства.

За последние три года благодаря реализации мероприятий по предупреждению суицидального поведения населения в Гомельской области отмечается существенное снижение (-36,3 %) числа суицидов с 325 до 255 случаев:

2017 – 325 – 22,84 случая на 100 тыс. населения;

2018 – 280 – 19,8 случая на 100 тыс. населения;

2019 – 255 – 18,1 случая на 100 тыс. населения.

По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь по итогам 2019 года Гомельская область занимает второе ранговое место после Брестской области по наименьшему уровню суицидов в республике.

По оперативным данным мониторинга суицидальной активности населения в Гомельской области за 6 месяцев 2020 года зарегистрировано на 1,0 % суицидов меньше (120 случаев, 8,51 на 100 тыс. населения), чем за аналогичный период 2019 года (121 случай, 8,58 на 100 тыс. населения).

В любом случае, не стоит забывать о том, что у каждого здорового человека настроение изменчиво: иногда его может охватывать печаль, апатия, безразличие, переходящие, порой, в подавленное, угнетённое состояние. При этом появляется тревога, бессонница, слабость, снижается аппетит. И если такое самочувствие сохраняется неделю-две и более, это значит, человек серьёзно заболел болезнью под названием депрессия. Необходимо срочно начать лечение, иначе последствия могут быть самыми непредсказуемыми, вплоть до суицида (самоубийства).

**Оказание помощи при потенциальном суициде**

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, наличие признаков депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению.

Установите заботливые взаимоотношения. Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь.

Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят.

Предложите конструктивные подходы. Вместо того чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», – попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

В населении существует ложное убеждение о том, что обращение к психиатру, психотерапевту, психологу является чем-то постыдным и влечет за собой социальные последствия, что является серьезным препятствием для широкого раннего обращения населения за необходимой помощью.

В период возникновения психических, психологических проблем необходимо думать о здоровье, качестве жизни, а не следовать ложным убеждениям и лишать себя своевременной помощи.

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

*Обращение за психиатрической, психотерапевтической и психологической помощью не влечет за собой никаких социальных последствий!*

Обратитесь за помощью к специалистам. **10 сентября** на ваши вопросы ответят специалисты:

* **с 10:00 до 12:00 по тел. 8 (0232) 33-57-29** на базе отдела общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» будет организована прямая линия по проблемам предотвращения самоубийств, на ваши вопросы ответит психолог.
* на базе учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» **с 10:00 до 13:00 по тел. 8 (0232) 31-92-33** – прямая линия с участием заместителя главного врача по медицинской части Кунцевича Михаила Георгиевича.
* на базе учреждения здравоохранения «Калинковичская центральная районная больница» **с 10:00 до 12:00 по тел. 3-80-28** на ваши вопросы ответит врач-психиатр Сивак Виктория Александровна.

Также в Республике Беларусь созданы «Телефоны Доверия» для оказания экстренной психологической помощи, по которым Вы можете обратиться и специалисты Вас выслушают и помогут в решении Ваших вопросов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Регион | Номер телефона доверия с кодом | Время работы |
| Брестская область | 8 0162 25 57 27 | круглосуточно |
| Витебская область | 8 0212 61 60 60 | круглосуточно |
| Гомельская область | 8 0232 31 51 61 | круглосуточно |
| Гродненская область | 8 0152 170  8 0152 75 23 90 | круглосуточно |
| г. Минск  для взрослых | 8 017 352 44 44  8 017 304 43 70 | круглосуточно |
| г. Минск  для детей | 8 017 263 03 03 | круглосуточно |
| Минская область | 8 017 270 24 01  8 029 899 04 01 | круглосуточно |
| Могилевская область | 8 0222 71 11 61 | круглосуточно |
| Республиканская детская телефонная линия | 8 801 100 16 11 | круглосуточно |

Екатерина Брель,

фельдшер-валеолог

Калинковичского районного ЦГЭ