

## **10 сентября 2018 года – Всемирный день предотвращения самоубийств**

По рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения 10 сентября каждого года принято считать Всемирным Днем предотвращения самоубийств. Этот день призван привлечь внимание органов государственного управления, депутатского корпуса, медицинских работников, организаций и учреждений различной ведомственной принадлежности, общественных и религиозных организаций и отдельных граждан к проблеме суицидального поведения.

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

Профилактика суицидов является составной частью политики повышения демографической безопасности государства.

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.

Предупреждение самоубийств представляет собой непростую, но выполнимую комплексную немедицинскую задачу, для достижения которой 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.

Одной причины суицидального поведения не существует. В разных странах показатели суицидальной активности колеблются в значительных пределах в зависимости от региона, климатических и социально-экономических условий проживания, политической обстановки, национальных и культурных особенностей и традиций, религиозных установок.

В Республике Беларусь в течение многих лет осуществляется плановая разносторонняя и многоуровневая работа по профилактике суицидальной активности населения, объединяющая усилия государства и общества.

Успешно реализован Комплексный план по профилактике суицидального поведения на 2009 – 2012 годы, его выполнение позволило сохранить в стране устойчивую тенденцию снижения уровня суицидов среди населения.

Совместными усилиями органов государственного управления, учреждений и организаций различной ведомственной принадлежности, общественных объединений уровень суицидов среди населения снизился и достиг по шкале ВОЗ среднего уровня – менее 20 случаев на 100 000 населения.

Наработан, обобщен и используется определенный опыт профилактики суицидов, разработаны и применяются отечественные инструктивно-методические материалы.

В настоящее время в стране реализуется Комплекс мер по профилактике суицидального поведения населения Республики Беларусь на 2015 – 2019 годы, как мера снижения смертности от внешних причин, формируя определенный вклад в Государственную программу «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016 - 2020 годы.

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

Информация о получении такой помощи находится в свободном доступе в сети Интернет, в средствах массовой информации, на информационных стендах организаций здравоохранения.

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

дальнейшее выполнение мероприятий Комплекса мер по профилактике суицидального поведения населения Республики Беларусь на 2015 – 2019 годы;

совершенствование организации профилактических мероприятий, прежде всего вне системы здравоохранения;

обеспечение участия в профилактике суицидов органов государственного управления, организаций и учреждений различной ведомственной принадлежности, общественных объединений и традиционных религиозных организаций и повышение уровня их ответственности за реализацию мероприятий по профилактике суицидов;

совершенствование подходов к организации и оказанию необходимой медицинской и психологической помощи лицам, находящимся в сложных жизненных ситуациях;

изменение отношения людей к своему здоровью, в том числе психическому, психологическому и повышение уровня их ответственности за собственное здоровье;

улучшение доступности психиатрической, наркологической психотерапевтической и психологической помощи населению в системе здравоохранения вне психиатрических организаций здравоохранения;

улучшение доступности психологической помощи в организациях и учреждениях образования и социальной защиты;

формирование межведомственных подходов к профилактике суицидов через объединение усилий специалистов различной ведомственной принадлежности.

Принимая во внимание тот факт, что алкоголизация населения является одним из факторов, способствующих формированию суицидального поведения и росту суицидальной активности, будет продолжена систематическая и целенаправленная профилактическая работа по снижению потребления алкоголя населением республики.

Важное значение имеет адекватное освещение в различных СМИ проблемы самоубийств и конкретных случаев суицидальных актов. Специалисты СМИ могут и должны вносить свой вклад в осознание обществом проблемы самоубийств и формирование реалистичных, не искаженных предрассудками представлений о самоубийстве, а также способствовать распространению просветительской информации о факторах и 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.

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!**

В республике функционирует служба экстренной психологической помощи по телефону «Телефон доверия».

**Наша жизнь непредсказуема: сегодня все хорошо, а завтра может случиться что-то непредвиденное, способное перевернуть все наше существование с ног на голову.**

**Что делать в такой ситуации человеку, если рядом нет никого, кто мог бы поддержать?**

**Куда обратиться за поддержкой тому, кто потерял родного человека, работу или имущество, тому, кто тяжело заболел или только что вышел из мест лишения свободы и хочет начать новую жизнь?**

**Для этого в стране создана служба экстренной психологической помощи по телефону, 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»:

Минск:

для взрослых 8-017-290-44-44 (многоканальный, круглосуточно);

для детей и подростков 8-017-263-03-03 (круглосуточно).

Брест: 8-0162-25-57-27 (круглосуточно).

Витебск: 8-0212-61-60-60 (круглосуточно).

Гомель: 8-0232-31-51-61 (круглосуточно).

Гродно: 170 для жителей области (круглосуточно);  
8-0152-75-23-90 (круглосуточно).

Могилев: 8-0222-47-31-61 (круглосуточно).

Минская область: 8-017-202-04-01 (круглосуточно);

8-029-899-04-01 (МТС, круглосуточно).