

10 сентября - Всемирный день предотвращения самоубийств!

Ежегодно 10 сентября Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), при поддержке Международной ассоциации по предотвращению самоубийств проводит Всемирный день предотвращения самоубийств.

Глобальной целью проведения Всемирного Дня предотвращения самоубийств является уменьшение уровня суицидов и суицидальных попыток среди населения во всех странах посредством осуществления мероприятий, направленных на профилактику суицидального поведения населения, объединяющие усилия многих министерств, ведомств, местных исполнительных и распорядительных органов, общественных объединений, религиозных конфессий.

Суицид (самоубийство) – это действие с фатальным результатом, которое было намеренно начато и выполнено умершим в осознании и ожидании фатального результата.

Самоубийство — это серьезная проблема общественного здравоохранения, которая имеет далеко идущие социальные, эмоциональные и экономические последствия. Согласно оценкам ВОЗ, в настоящее время в мире ежегодно совершается более 700 000 самоубийств, и каждое самоубийство оказывает глубокое воздействие на многих других людей.; это обстоятельство побудило ВОЗ разработать новые рекомендации для помощи странам в повышении эффективности профилактики самоубийств и оказания помощи лицам, совершившим попытку самоубийства.

Для оказания поддержки странам в их усилиях по предупреждению самоубийств, ВОЗ публикует всеобъемлющие рекомендации по реализации своего подхода LIVE LIFE (Сохрани жизнь). Данный подход включает в себя четыре стратегии:

- ограничение доступа к орудиям совершения самоубийства;
- разъяснительная работа со СМИ о необходимости ответственного подхода к освещению самоубийств;
- содействие развитию социально-эмоциональных навыков у подростков;
- раннее выявление, оценка, оказание поддержки и последующее наблюдение за всеми, кто страдает от суицидальных мыслей и поведения.

Ведущей стратегией ВОЗ по снижению риска суицидов является идентификация специфических групп риска в населении с определением конкретных проблем и потребностей в каждой из этих групп. Как правило, проблематика всегда бывает комплексной и требует таких же комплексных, межведомственных вмешательств: социальная защита и экономическая безопасность, доступность психологической и медицинской помощи, информированность людей о возможности

получения конкретной помощи по проблеме, специфичной для данной группы риска.

Наиболее характерный возраст для совершения попытки суицида – это возраст около 45 лет, распространен он также среди молодых людей в 15-29 лет. В группу повышенного риска также попадают люди пожилого возраста, в особенности те, которые имеют серьёзные соматические заболевания или страдают от одиночества.

Такие факторы, как депрессия и злоупотребление алкоголем, значительно увеличивают риск совершения суицида.

Профилактика самоубийств относится к приоритетным вопросам демографической безопасности Республики Беларусь. Важность подчеркивает включение мероприятий профилактики суицидального поведения в подпрограмму 3 «Предупреждение и преодоление пьянства и алкоголизма, охрана психического здоровья» Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2021-2025 годы», утвержденной постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 19 января 2021 года № 28.

Профилактика суицидального поведения представляет собой одну из важнейших задач общества, осуществление которой возможно только при интеграции усилий множества ведомств в единую превентивную стратегию.

Проблема суицидального поведения сложна и многогранна. На конечный выбор человека в кризисной ситуации влияет много разнообразных факторов. Многие люди, задумывающиеся о том, чтобы лишиться себя жизни или совершившие попытку самоубийства, не обращаются за помощью и поэтому не получают ту помощь, в которой они нуждаются.

Люди в кризисных и сложных жизненных ситуациях могут получить психологическую помощь позвонив на «Телефон доверия» службы экстренной психологической помощи.

В Минской области указанная служба работает на базе учреждения здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология». Психологическая помощь оказывается бесплатно, анонимно, круглосуточно и без выходных по телефонам: 8 (017) 311-00-99 (городской), 8 (029) 101-73-73 (А1), 8 (029) 899-04-01 (МТС; с возможностью обращения через мессенджеры Viber, Telegram, WhatsApp).