

## ***Пресс-релиз к Всемирному дню 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 серьезно 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 придет 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.

Обратитесь за помощью к специалистам: ***10 сентября 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. Также 10 сентября 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.***

*Психолог отдела общественного здоровья  
ГУ «Гомельский областной ЦГЭ и ОЗ»  
Юлия Кулагина*