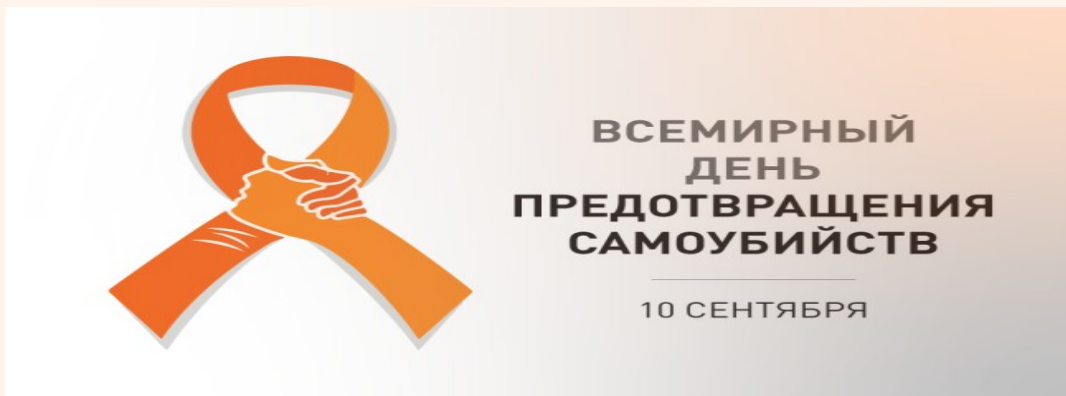




## **10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств.**

Ежегодно, начиная с 2003 года, 10 сентября Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), проводит Всемирный день предотвращения самоубийств с целью повысить во всем мире осведомленность о том, что самоубийства можно предотвратить.

Современные ритмы жизни и работы, а также, по-видимому, многие субъективные факторы приводят к тому, что в определенный момент человек решается на преступление — преступление против своей жизни. По статистике, в среднем, половина случаев насильственной смерти в мире приходится на самоубийства.

По данным ВОЗ, общее количество смертей от суицида сейчас приближается к миллиону в год. Самоубийства – третья по значимости причина смерти лиц в возрасте от 15 до 29 лет.

По распространенности случаев суицида лидируют развитые страны. Первенство принадлежит странам Восточной Европы. Наименьшие показатели — в Латинской Америке и исламских странах. По Африке статистические данные практически отсутствуют. Интересно, что случаев добровольного прощания с жизнью много и в развитых странах, с высокой социальной защищенностью населения. Считается, что мировым лидером по самоубийствам является Швеция, хотя она является страной с одним из самых высоких уровнем жизни.

Причины самоубийств многообразны и зависят от социальных, культурных, биологических, психологических и экологических факторов, воздействующих на людей всех возрастных групп.

На каждое самоубийство приходится значительно большее число попыток самоубийства. Значимым фактором риска самоубийств среди представителей общей массы населения является наличие в анамнезе ранее совершенной попытки суицида.

Самоубийства – серьезная проблема, влияющая на состояние здоровья населения и требующая ответных мер со стороны общественного здравоохранения.

Причины суицидального поведения многообразны. Их невозможно свести только к психическому расстройству, соматическому заболеванию или тяжелой жизненной ситуации, которую переживает человек. Однако, в многочисленных исследованиях выявлены факторы, которые увеличивают риск суицидов и суицидальных попыток. Их

наличие не обозначает обязательного «вердикта» суицида, но их сочетание увеличивает риск его совершения.

Большое значение принадлежит социально-психологическим факторам: нарушенные детско-родительские и партнерские отношения, одиночество и другие. Тяжелые кризисы: смерть близких, развод, финансовые потери, уголовная ответственность, потеря работы, значительное снижение социального статуса, тяжелые конфликты и другие кризисы могут также стать пусковыми факторами суицидального поведения. Психические расстройства также являются серьезным фактором риска суицида. Результаты исследований ВОЗ демонстрируют, что во многих случаях состояние человека на момент смерти в результате суицида соответствует диагнозу какого-либо психического расстройства. Самые частые среди них – расстройства настроения (депрессия), зависимость от психоактивных веществ (алкоголизм и наркомания), расстройства личности и другие. Так, депрессия предшествует 45% суицидов; зависимостью от алкоголя страдает 22% умирающих в результате суицида. Почти в половине случаев имеет место сочетание нескольких из этих расстройств. Наиболее частой является комбинация зависимости от алкоголя или наркотиков и депрессии. К сожалению, большинство из тех, кто умирает от своих рук, не обращаются при жизни за помощью психолога, врача-психиатра-нарколога или врача-психотерапевта.

***Суицид – это глобальная и трагическая проблема для мирового здравоохранения.***

Не все самоубийства можно предотвратить, но большинство — можно. Большинство самоубийц открыто предупреждают о своих намерениях. Поэтому, ко всем угрозам такого характера необходимо относиться серьезно. Кроме того, большинство людей, пытающихся покончить с собой, внутренне противоречивы и не имеют окончательного намерения умереть.

Человека можно переубедить и помочь отказаться от самоубийства. Ведь 80% людей, совершивших суицид, как правило, говорили об этом своим знакомым, близким, друзьям. Именно на этой стадии должны работать как члены семьи, так и специалисты.

Целью для суицида является поиск решения.

***Суицид не является случайным или бессмысленным действием, а является решением проблемы, выходом из психологически невыносимой ситуации.***

Стрессором при суициде являются неудовлетворенные психологические потребности. Суицидальной эмоцией является беспомощность – безнадежность: «Я ничего не могу сделать (кроме совершения самоубийства), и никто не может мне помочь, облегчить боль, которую я испытываю». Человек, думающий о самоубийстве, может испытывать сильное чувство внутренней опустошенности, тревогу, чувство вины, стыд. Внутренним отношением к суициду является двойственность: человек чувствует одновременно и желание совершить самоубийство и желание его не совершать.

Состоянием психики при суициде является аффективное сужение сознания с ограничением использования интеллектуальных возможностей, резкое ограничение вариантов выбора поведения, «психические шторы».

Действием при суициде является бегство, которое отражает стремление человека удалиться из зоны бедствия.

Многие самоубийства происходят в период улучшения состояния, когда у человека появляется энергия и сила воли для того, чтобы перейти от отчаяния в мыслях к разрушительным действиям.



*Для того, чтобы снизить стресс, эмоциональное напряжение, развить саморегуляцию, можно использовать следующие рекомендации:*

- Будьте к себе добрее;
- Не замыкайтесь;
- Открывайте для себя что-то новое;
- Чаще улыбайтесь;
- Дайте себе право на ошибки;
- Не сравнивайте себя с другими людьми;
- Отвлекитесь от ситуации;
- Контролируйте поступающие информационные потоки;
- Применяйте методы релаксации (выдохните и сосчитайте до 10, аутогенная, идеомоторная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация по Джейкобсону и др.);
- Используйте естественных приемов саморегуляции (смех, улыбка, юмор; размышления о хорошем, приятном; различные движения типа потягивания, расслабления мышц; наблюдение за пейзажем; рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей; купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах; вдыхание свежего воздуха; высказывание похвалы, комплиментов и пр.);
- Применяйте методов арт-терапии (рисование красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет, помогает избавиться от неприятных переживаний);
- Выработывайте позитивное мышление;
- Стремитесь к разумной организованности в жизни, работе, быту;

- Не копайтесь в своем прошлом и тем более не сожалейте о том, что не сделали когда-то или сделали не так;
- Соблюдайте правильный режим питания, сна и отдыха;
- Ведите здоровый активный образ жизни, занимаясь ежедневно физическими упражнениями и самомассажем головы, шеи, плеч, ступней;
- Записывайте случившиеся за день позитивные события, ведите дневник достижений;
- Устраивайте себе каждый день отдых;
- Наладьте взаимоотношение со своими близкими, друзьями, чтобы чувствовать себя спокойно и уверенно;

Если Вы расстроены, то ваши близкие должны знать о Вашем состоянии. Говорите им о своих чувствах, желаниях, потребностях, используя «Я-сообщения» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на них;

- В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны:
  - о сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы Вас успокоить;
  - о примите теплую ванну, душ;
  - о выпейте чаю;
  - о послушайте любимую музыку;
  - о просто расслабьтесь, лежа на диване;
  - о используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка;
  - о напрягайте и расслабляйте кисти рук.

В трудных жизненных ситуациях, когда Вам кажется, что Вы в тупике и не находите выхода, обратитесь к специалисту за экстренной психологической помощью. **ЗВОНИТЕ 133.** Помощь оказывается круглосуточно, безвозмездно, анонимно.



***Выбирайте жизнь! Выбирайте будущее! Будьте здоровы!***