

Всемирный день предотвращения самоубийств «Слушай, поддержи, сохрани жизни»

Самоубийство – это серьезная проблема общественного здравоохранения, которая имеет далеко идущие социальные, эмоциональные и экономические последствия. Согласно оценкам, в настоящее время в мире ежегодно совершается более 700 000 самоубийств, и каждое самоубийство оказывает глубокое воздействие на членов семьи, друзей и коллег.

Среди молодежи в возрасте 15 – 29 лет самоубийство является второй главной причиной смерти после гибели в ДТП.

Эти данные подчеркивают масштаб проблемы и необходимость комплексного подхода к её решению. Суицидальные мысли связаны с многочисленными, сложными и пересекающимися социальными, экономическими, культурными и психологическими факторами и проблемами.

Основные признаки, которые могут указывать на наличие суицидальных мыслей:

- ✓ Прямые высказывания и упоминания о желании покончить с собой «Вам будет лучше без меня» или «Я не вижу смысла в жизни».
- ✓ Изменения в поведении. Уход в себя, отказ от общения с друзьями и семьей.
- ✓ Эмоциональные признаки. Чувство безнадежности. Ощущение, что ничего не изменится к лучшему.
- ✓ Изменения в режиме сна и аппетите. Бессонница или, наоборот, чрезмерная сонливость. Резкое увеличение или снижение веса.
- ✓ Подготовка к уходу. Раздача вещей или прощание с близкими. Исследование способов самоубийства и покупка средств для этого.
- ✓ Употребление алкоголя или наркотиков.

Никогда не стоит игнорировать подобные признаки, и лучше всего поговорить с этим человеком открыто и чувствительно, выразив свою заботу и готовность помочь.

Важно помнить, что существуют способы помощи и поддержки для людей, испытывающих трудности. Если вы или кто-то из ваших знакомых испытывает подобные мысли, настоятельно рекомендуется обратиться за помощью к специалистам – психологам или психиатрам. Объединяя

усилия, мы можем создать мир, в котором каждый будет чувствовать себя нужным, услышанным и защищенным.

Куда обратиться за помощью?

10 сентября 2024 года будут организованы прямые телефонные линии:

- с 9-00 до 11-00 по тел. 8(0232)33-57-24 на базе отдела общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» на ваши вопросы ответит психолог Кунгер Ольга Александровна;

- с 9-00 до 11-00 по тел. 8(0232)30-63-47 на базе учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» на ваши вопросы ответит заведующий организационно-методическим отделом Букатов Павел Михайлович.

Психолог отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ
Ольга Кунгер