

## 10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств

Профилактика суицидального поведения – одна из важнейших задач общества.

Этот день уже долгое время является международной датой, привлекающей внимание мировой общественности к острой проблеме суицидов среди населения. Событие реализуется по инициативе Международной ассоциации по предотвращению самоубийств (МАПС) при активной поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и под патронажем Организации Объединённых Наций (ООН).

Феномен самоубийства встречается только среди людей и является сугубо социальным явлением. С одной стороны, он зависит от устройства и благополучия всего общества. Самоубийство также может быть индивидуальной реакцией личности на конфликтную (кризисную) ситуацию, которая определяется личностными особенностями конкретного индивидуума и встречается в любом обществе, независимо от его политического, религиозного и социально-экономического устройства.

Согласно статистическим данным ВОЗ, в третьем тысячелетии от суицида погибает больше людей, чем из-за всех войн и насильственных убийств вместе взятых. Каждая сотая смерть в мире – это результат самоубийства. После долгих месяцев пандемии COVID-19 особенно важно уделять внимание предотвращению самоубийств, поскольку до сих пор существуют многие факторы риска – отсутствие работы, стресс, связанный с финансовыми проблемами, социальная изоляция. ВОЗ напоминает, что число самоубийств может сильно отличаться в разных возрастных группах, странах, регионах. Больше всего самоубийств регистрируется в Африке, меньше всего – в регионе Восточного Средиземноморья.

Наиболее характерный возраст для совершения самопокушения - 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.

Главной целью проведения Всемирного Дня предотвращения самоубийств является активизация деятельности мировой общественности для снижения уровня суицидов и суицидальных попыток (парасуицидов) среди населения во всех странах посредством осуществления мероприятий, направленных на профилактику суицидального поведения среди различных групп населения.

Профилактика суицидального поведения представляет собой одну из важнейших задач общества. Общественное мнение еще содержит некоторую долю стигматизирующих убеждений в отношении обращения к психиатру, психотерапевту, психологу. Хотя популярность психотерапевтической и психологической помощи укрепляется, что позволит преодолеть для обращения граждан к специалистам на раннем этапе возникновения психологических проблем. Как правило, это негативно влияет на психическое и соматическое здоровье человека и существенно влияет на его качество и образ жизни.

В настоящее время в Республике Беларусь реализуются комплексные мероприятия по профилактике суицидального поведения в рамках подпрограммы 3 Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021-2025 гг., которые предусматривают профилактическую работу с различными категориями населения, в том числе с детьми и подростками.

Принимая во внимание тот факт, что алкоголизация населения является одним из факторов, способствующих формированию суицидального поведения и росту суицидальной активности, продолжается систематическая и целенаправленная профилактическая работа по снижению потребления алкоголя населением республики. Для специалистов ведется работа по - укомплектованию психиатрами-наркологами, психотерапевтами, психологами организаций здравоохранения сельских районов. Проводится работа по совершенствованию знаний врачей общей практики по диагностике депрессивных и соматоформных расстройств, выявлению и оценке суицидальных тенденций у обратившихся пациентов. Внедряются современные научно обоснованные подходы в систему профилактики суицидов.

Принимая во внимание тот факт, что алкоголизация населения способствует росту суицидальной активности, будет продолжена систематическая профилактическая работа по снижению потребления алкоголя населением республики.

Специалистами разработаны и утверждены Инструкции по распознаванию наличия факторов суицидального риска и суицидальных признаков. Разработан и утвержден алгоритм действий экспертов различного профиля при выявлении суицидальных тенденций у граждан (медицинских, педагогических, социальных работников, сотрудников органов внутренних дел, сотрудников МЧС, военнослужащих, работников средств массовой информации).

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

Получить экстренную психологическую помощь, в том числе анонимно, можно по телефонам службы экстренной психологической помощи «Телефон доверия» здесь работают высококвалифицированные специалисты в области психологии и психотерапии.

**Экстренную психологическую помощь можно получить здесь:**

<b>Название города</b>	<b>Код</b>	<b>Номер телефона</b>	<b>Время работы</b>
Брестская область г. Брест	80162	25-57-27	круглосуточно
Витебская область г. Витебск	80212	61-60-60	круглосуточно
Гомельская область г. Гомель	80232	31-51-61	круглосуточно

Гродненская область			
г. Гродно	80152	170	круглосуточно
	80152	39-83-31	круглосуточно
	80152	39-83-28	круглосуточно
г. Минск			
для взрослых	8017	352-44-44	круглосуточно
	8017	304-43-70	круглосуточно
для детей	8017	263-03-03	круглосуточно
		8-801-100-1611	круглосуточно
Минская область			
	8017	270-24-01	круглосуточно
	8029	899-04-01	круглосуточно
Могилевская область			
г. Могилев	80222	71-11-61	круглосуточно