



# Единый день здоровья

10 сентября  
2024 года

Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья



## Всемирный день предотвращения самоубийств

### Обратите внимание:

#### По данным ВОЗ:

ежегодно в мире совершается около 1 млн. самоубийств и примерно в 10 раз больше суицидальных попыток;

суицид рассматривается как ведущая причина смерти во всех странах мира.

#### В Республике Беларусь:

государство уделяет большое внимание сохранению и укреплению психического здоровья граждан;

оказание психиатрической помощи осуществляется сетью организаций здравоохранения на различных уровнях (районном, городском, областном, республиканском) в амбулаторных, стационарных условиях, а также в условиях отделений дневного пребывания;

профилактика суицидов является составной частью политики повышения демографической безопасности государства.

Своим возникновением Всемирный день предотвращения самоубийств обязан двум психиатрам: румыно-австрийцу Эрвину Рингелу и Норману Фарберу. В результате длительных исследований девиантного поведения среди различных групп населения, Рингел первым ввел понятие суицидального синдрома в 1960 году. Дальнейшая научная деятельность доктора была направлена на возможность скорректировать и нейтрализовать агрессивные факторы, влияющие на человека и побуждающие его к самоубийству.

В том же 1960 г. он вместе с Фарбером создал Международную ассоциацию по предотвращению самоубийств, главной целью которой является профилактика и предотвращение суицида. Заручившись поддержкой Всемирной организации здравоохранения, ассоциация выступила с инициативой учреждения данного праздника, который стали отмечать с 10 сентября 2003 года.

**Суицидальное поведение** – это сложный феномен, который определяется целым комплексом взаимодействующих факторов:

социально-психологические (нарушенные детско-родительские и партнерские отношения, одиночество и др.);

тяжелые кризисы (смерть близких, развод, финансовые трудности, потеря работы, значительное снижение социального статуса, конфликты);

тяжелые хронические соматические заболевания (онкология, ВИЧ и др.);

психические расстройства (депрессия, зависимость от алкоголя и наркотиков, расстройства личности и др.).

Одним из наиболее суицидально опасных возрастов является подростковый и юношеский.

Подростки, вступающие во взрослую жизнь с неокрепшей психикой и отсутствием жиз-

ненного опыта, особо остро переживают любые проблемные ситуации: неразделенная любовь, конфликты с друзьями, родителями, трудности в школе и, принимая неверные решения, могут подвергать свою жизнь опасности.

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Большинство тех, кто совершает самоубийство, ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Диалог с человеком в это время является бесценным. Однако очень часто они не встречают человека, который их выслушает и с кем можно обсудить возникшие проблемы.



## Признаки суицидального поведения

### К сведению:

**Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» 170** для жителей г. Гродно и Гродненской области работает круглосуточно.

Республиканская телефонная «горячая линия» по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию – телефон доверия – **8(801) 100 16 11**, круглосуточно, бесплатно.

Как правило, с первыми признаками суицидального поведения встречаются близкие люди:

необычные высказывания (размышления о малой ценности жизни, фантазии о собственной смерти, суицидальные фантазии и мысли, наличие просьб о прощении к окружающим);

необычное поведение (уход в себя, замкнутость, склонность к уединению, наличие суицидальных угроз прямых и косвенных);

признаки прощания

(вдруг раздача долгов, личных вещей, оформление завещания);

изменение привычек (человек перестает уделять время и внимание своим хобби, перестает ухаживать за собой);

подготовка или наличие средств суицида (накопление или закупка лекарственных средств, сильнодействующих, ядовитых и химических веществ).

При наличии высокого риска совершения суицида у человека разрабатывается план, он располагает сред-

ствами, необходимыми для его выполнения, имеются суицидальные высказывания и планирует сделать это немедленно, необходимо:

немедленно вызвать скорую медицинскую помощь; постоянно оставаться с человеком, не оставлять его одного ни на одну минуту; осторожно, мягко поговорить с ним и постараться забрать у него орудие самоубийства.

Во всех случаях человек нуждается в эмоциональной поддержке и помощи.