

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

В настоящее время суициды являются актуальной медико-социальной проблемой в большинстве стран мира. Они составляют 50% всех насильственных смертей среди мужского населения и 71% среди женского населения. Согласно данным ВОЗ, самоубийство является 13-й по счёту причиной смерти во всём мире. В 2012 г. 804 тыс. человек во всём мире покончили с собой, что дало ежегодный уровень смертности от суицида около 11,4/100000 человек. Однако поскольку суицид является достаточно деликатной проблемой, весьма вероятно, что эти цифры являются заниженными. Имеются основания предполагать, что уровень зарегистрированных самоубийств является заниженным на 20%, а в некоторых регионах мира - на 100% в результате преобладающих социальных или религиозных взглядов на самоубийство. Наверное нет такого человека, который когда либо, в процессе жизни не сталкивался с разочарованием, обидой, непониманием, одиночеством, неудачами, не испытывал бы чувство вины, стыда, угрызения совести. У многих, при такого рода переживаниях происходит слом в мировоззрении, меняется образ жизни, оказываются разрушенными идеалы. Депрессия, уход от проблемы, различные потери, чувство вины, нехватка внимания, манипуляция, месть, одиночество, стыд, обида – все эти причины являются наиболее распространёнными факторами суицидального поведения. В этих случаях чрезмерно психическое напряжение и негативные эмоции человека достигают апогея и становятся невыносимыми для него. Отчаявшийся человек не в силах преодолеть их сам и разрешить сложившуюся ситуацию. Самоуничижительные и самообвинительные мысли могут привести к злоупотреблению алкоголем и к прямой аутоагрессии, заканчивающейся самоубийством. Наиболее характерный возраст для совершения самоубийства это возраст 45 лет. Среди молодых людей в возрасте 15 – 29 лет самоубийства являются второй ведущей причиной смерти. В группу повышенного риска также попадают люди пожилого возраста, в особенности те которые имеют серьёзные соматические заболевания или страдают от одиночества. Единственной целью проведения Всемирного Дня предотвращения самоубийств является уменьшение уровня суицидов и суицидальных попыток среди населения во всех странах посредством осуществления мероприятий, направленных на профилактику суицидального поведения среди населения. Профилактика суицидального поведения представляет собой одну из важнейших задач общества, осуществление которой возможно только при объединении усилий многих министерств, ведомств, местных исполнительных и распорядительных органов, общественных объединений, религиозных конфессий и т.д. В настоящее время в Республике Беларусь разработан комплекс мер по профилактике суицидального поведения на 2015-2019 годы, который предусматривает профилактическую работу с различными категориями населения, в том числе с детьми и подростками, и он может быть только в том случае эффективным если в организационную работу по предупреждению данного саморазрушающего поведения будут активно привлечены местные исполнительные органы с активным участием СМИ. При этом, несмотря на ежегодное расширение масштабов проводимых мероприятий путем межведомственных взаимодействий по превенции суицидов, проблема для нашей Республики продолжает оставаться актуальной и требует повышенного внимания. Необходимо отметить, что определенные результаты в этом направлении уже достигнуты, с 2007г.- 2012г. уровень суицидов снизился на 8,5 случая на 100.000

населения. Впервые за всю историю начавшейся официальной регистрации в 2014 году уровень суицидов в общей популяции населения стал меньше, чем 20,0 случаев на 100.000 населения, что по шкале ВОЗ относится к среднему уровню распространенности суицидов, и в настоящее время данная позитивная динамика успешно сохраняется. Вместе с тем, учитывая актуальность данной проблемы, специалистами всех ведомств Могилевской области разработаны и утверждены Инструкции по распознаванию наличия факторов суицидального риска и суицидальных признаков. Также, была проведена разработка алгоритма действий при выявлении суицидальных тенденций у граждан для медицинских, педагогических, социальных работников, сотрудников органов внутренних дел, сотрудников МЧС, военнослужащих, работников средств массовой информации. При этом ни один отдельно взятый подход не может оказать влияние на такую сложную проблему, как суицид. На базе «Могилевской областной психиатрической больницы» успешно функционирует психоневрологическое отделения для лечения кризисных состояний. С 2007г. по настоящее время функционирует круглосуточный, анонимный, бесплатный, телефон экстренной психологической помощи «Телефон доверия», направленный на оказание помощи лицам, проживающим на территории РБ и попавшим в трудную жизненную ситуацию. Оказание помощи человеку в кризисной ситуации невозможно без участия таких специалистов, как психотерапевт и психолог. В Могилевской области обеспечена доступность для населения психологической и психотерапевтической помощи, порядок оказания которой постоянно совершенствуется. Основы оказания психологической помощи населению Республики Беларусь законодательно закреплены в Законе Республики Беларусь от 1 июля 2010 г. «Об оказании психологической помощи» и нормативных актах Министерства здравоохранения. Комплексный подход к профилактике суицидов, реализуемый в частности в Могилевской области, демонстрирует пример эффективного межведомственного взаимодействия при решении сложных вопросов социального характера, требующих участия различных государственных и общественных институтов, консолидации усилий общества в целом на достижении важнейшей задачи – стабилизации численности населения. Профилактика суицидального поведения представляет собой одну из важнейших задач общества, осуществление которой возможно только при интеграции усилий множества ведомств в единую превентивную стратегию. Получить кризисную помощь Вы можете позвонив по тел: **473161 – телефон экстренной психологической помощи «Телефон доверия»**, или по адресу: **пр-т Витебский – 70.**

***Заместитель главного врача по медицинской части***

***УЗ «Могилевская областная психиатрическая больница»,***

***главный внештатный суицидолог***

***УЗ Могилевского облисполкома***

***Головач Павел Владимирович***

***тел.47-33-34***