

10 сентября 2025 года – Всемирный день предотвращения самоубийств

Ежегодно во всём мире 10 сентября отмечается Всемирный день предотвращения самоубийств, цель этого дня повысить осведомлённость и привлечь внимание общественности к проблеме суицида и поддержать усилия по предотвращению суицида.

Самоубийство - это намеренные действия человека, направленные на лишение себя жизни. Каждый год в мире совершается около 1 млн. самоубийств, примерно в 10 раз больше предпринимается суицидальных попыток.

Риск суицида может варьировать в зависимости от возраста, а также от множества социальных, психологических и биологических факторов. Общие тенденции:

- уровень суицидов увеличивается с возрастом, и достигает максимума после 45-50 лет;
- в возрасте 15-24 лет самоубийство является одной из ведущих причин смерти среди подростков и молодёжи;
- по статистике мужчины чаще совершают суицид, чем женщины, однако частота суицидальных попыток среди женщин выше.

Причины суицидов.

Люди убивают себя по многим причинам, но самая главная из них - ужасная, бесконечная, нестерпимая боль, иногда называемая психической болью или «психалгией» (термин введен американским суицидологом Эдвином Шнейдманом). И действительно, многие люди, задумывающиеся о самоубийстве, на самом деле переживают сильную душевную боль по разным причинам.

Причинами суицидов у подростков и молодежи являются, как правило, психологические проблемы: отношениями в семье, со сверстниками, буллинг, а также проблемы с учёбой, употребление психоактивных веществ.

У людей среднего возраста факторами риска суицида могут служить стресс на работе, финансовые трудности, семейные проблемы, хронические заболевания, психические расстройства, злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами.

Для пожилых людей, старше 60 лет, часто пусковым моментом является одиночество, потеря близких, снижение социальной поддержки, депрессия и в целом ухудшение состояния здоровья.

При этом большинство из лиц, обдумывающих возможность самоубийства, на самом деле неоднозначно относятся к нему. Они разрываются между желаниями

жить и умереть. Большинство из них не хочет умирать. Они просто хотят, чтобы страдания и боль, которую они чувствуют, прекратились.

Они несчастны, но они хотят, чтобы их спасли. В этот период человек нуждается в душевной теплоте, помощи и поддержке.

Признаки, говорящие о готовности к суициду

Каждое самоубийство – это несомненно трагедия для семьи и общества. Многие люди, говорящие о самоубийстве, не решаются обращаться за помощью к врачам или психологам. Может быть потому, что основная эмоция в этих ситуациях – беспомощность. Они не знают, как себе помочь. Но, желая все-таки получить помощь, совет или поддержку, сообщают о своих мыслях кому-то из своего окружения, но не напрямую, а странными намеками, отстраненными фразами, а порой и в шутливой манере или используя шантаж. Более 70% лиц, которые действительно совершили попытку самоубийства (незаконченный суицид), либо умерли от самоубийства, говорили об этом с окружающими, но или не были услышаны, или их слова не приняли всерьез. **Поэтому к таким угрозам надо относиться серьезно. Помощь, хорошее отношение, доброе слово могут вывести человека из этого состояния.**

Существует ряд косвенных признаков, которые сигнализируют о возможной готовности к суициду: снижение настроения; отсутствие интереса к жизни (много времени проводит в постели, ничем не интересуется, избегает общения); снижение самооценки и потеря уверенности в себе, чрезмерное чувство вины; нарушение сна; потеря аппетита или переедание; употребление алкоголя, наркотических и психотропных веществ; рассуждения об утрате смысла жизни и намёки или высказывания намерений покончить с собой.

Профилактика суицидов

В профилактике суицидального поведения важна ранняя диагностика и лечение психических и поведенческих расстройств, поддержка социальных связей, доступ к кризисной помощи и снижение стигмы вокруг психического здоровья, то есть устранение предубеждений и предрассудков, связанных с психическими расстройствами. Зачастую своевременному обращению за специализированной медицинской помощью мешают опасения социального плана: стыд, страх, мнение коллег, родственников. Психические расстройства часто не расцениваются близкими как болезнь, а воспринимаются как лень, слабость характера, невоспитанность. Поэтому важно создать поддерживающую среду, где люди с психическими заболеваниями не сталкиваются с осуждением и могут свободно обращаться за помощью, улучшая тем самым свое качество жизни.

Профилактика самоубийства является делом каждого человека: ваша внимательность, доброе отношение, любовь и забота может спасти жизнь.

Иногда бывает достаточно одного слова, чтобы остановить человека на самом краю «пропасти».

Если вы или кто-то из ваших близких находятся в кризисной ситуации, следует проконсультироваться у специалистов (психолога, врача-психотерапевта, врача-психиатра-нарколога) в учреждении здравоохранения по месту жительства, а также позвонить в круглосуточную службу экстренной психологической помощи «Телефон доверия» по номеру 8(0162)511013 (звонок анонимный, бесплатный), короткий номер 170.

Обращайтесь за помощью и не оставайтесь наедине с собой в кризисной ситуации.

Врач-психиатр-нарколог

УЗ «БОПНД»

Екатерина Орестовна Зайцева