

## **Всемирный день предотвращения самоубийств**

Всемирная организация здравоохранения при поддержке Международной ассоциации ежегодно 10 сентября проводит Всемирный день предотвращения самоубийств. С 2021 года девизом этого дня здоровья стали слова «Подарить надежду благодаря действию». Этот девиз служит мощным призывом к принятию мер и напоминанием о том, что существует альтернатива самоубийству и что своими действиями мы способны вселить надежду и активизировать наши усилия по его предотвращению.

**Самоубийство (суицид)** — это преднамеренное прекращение собственной жизни, как правило, самостоятельное и добровольное. В настоящее время, по данным ВОЗ, ежегодная общая цифра самоубийств в мире приближается к миллиону. Гибель по причине суицидов – это глобальная проблема всего человечества и одна из причин смертности среди молодежи. Наиболее опасный для суицида возраст – 15-29 лет.

Поэтому целью этого Всемирного дня здоровья является повышение осведомленности о самоубийствах, их причинах и способах помощи в критических ситуациях.

### **Пусковой фактор суицида - неблагоприятные жизненные факторы**

Многочисленные исследования показывают, что суицидальное поведение – результат сложного взаимодействия различного рода неблагоприятных для человека факторов. Пусковым механизмом при этом могут быть социально-психологические проблемы (*одиночество, нарушенные детско-родительские и партнерские отношения, сложные взаимоотношения с коллегами*), тяжелые кризисные ситуации (*смерть близких, финансовые затруднения, потеря работы, значительное снижение социального статуса*), хронические проблемы со здоровьем (*онкологические заболевания, ВИЧ-инфекция*) и другие.

Причиной суицидов могут быть также психические расстройства. Наиболее частыми из них являются депрессия (в 45-70% случаев), зависимость от алкоголя и наркотиков (примерно в 10-22% случаев), а также расстройства личности и другие.

При этом у человека на фоне физических и эмоциональных перегрузок снижается сопротивляемость к стрессовым воздействиям и эмоциональным нагрузкам, что в совокупности со слабостью психологической защиты личности приводит к снижению или утрате ценности жизни.

### **Некоторые особенности личности повышают риск суицида**

Риск совершения суицида связан также с особенностями личности человека, такими как бескомпромиссность, максимализм, демонстративность, повышенная внушаемость, выраженное чувство вины, неадекватная самооценка (*слишком высокая, слишком низкая или нестабильная*). Также суицид, как способ решения проблем, выбирают психастеничные личности, люди с инфантильными установками и требованиями в отношениях.

Цели и мотивы самоубийства весьма разнообразны. Обычно, они связаны как с попыткой повлиять на социальное окружение (родственники, коллеги), так и с возможностью избавиться от страдания, страха и других тяжёлых переживаний.

### **Наше правильное поведение может помочь человеку отказаться от суицида**

Каждое самоубийство – это, несомненно, трагедия для семьи и окружающих. Многие самоубийства совершаются импульсивно (внезапно), но иногда лица, склонные к суициду, открыто предупреждают о своих намерениях, поэтому к таким угрозам надо относиться серьёзно.

**Желание умереть по своей психологической сущности является противоречивым: часть личности все-таки хочет жить, а другая часть стремится уйти в небытие. Поэтому помощь, поддержка, хорошее отношение и просто доброе слово могут вывести человека из этого состояния.**

Следует понимать, что люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами, смотрят в будущее без надежды. Поэтому близким людям (родственникам, коллегам, друзьям) при подозрении на попытку суицида нельзя выпускать человека из поля зрения в трудовом коллективе, школе, семье и постараться, насколько возможно, оградить человека от стрессов, вселить надежду на возвращение к нормальной жизни.

Нужно также помочь ему обратиться за помощью к врачу-психотерапевту или психологу для коррекции психоэмоционального состояния или проведения специализированного лечения.

**Многочисленные факты свидетельствуют о том, что квалифицированная помощь лицам с депрессией и зависимостью от алкоголя и наркотиков, своевременное обращение к специалисту в кризисных ситуациях значительно снижают риск самоубийств.**

### **Признаки, говорящие о возможной готовности к суициду.**

Существует ряд косвенных признаков, которые сигнализируют о возможной готовности к суициду:

- снижение настроения (грусть, тоска, молчаливость);
- отсутствие интереса к обычным для данного человека занятиям (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 о намерении покончить с собой.

### **Профилактика суицида**

Профилактика суицида включает в себя целый комплекс мероприятий – от правильного воспитания и формирования отрицательного отношения к самоубийству до своевременного выявления психических заболеваний и поддержки психически здоровых людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

В качестве такой помощи используется служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия». Любой человек, попав в сложную жизненную ситуацию, может в любое время суток позвонить по телефону **8(0162)511013** (звонок анонимный, бесплатный) или на короткий номер **170**. Такой способ работы с пациентами, предрасположенными к суициду, позволяет снизить уровень эмоционального напряжения до момента оказания профессиональной помощи.

Работа со склонными к саморазрушению людьми является серьезной и ответственной. В большинстве случаев лица, склонные к совершению суицида (суициденты) нуждаются в квалифицированной помощи специалистов. В тяжёлой кризисной ситуации получить такую помощь можно при обращении к психиатру, психотерапевту, психологу учреждения здравоохранения по месту жительства.