**10 сентября 2017 года – Всемирный день предотвращения самоубийств**

Ежегодно 10 сентября Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), при поддержке Международной ассоциации по предотвращению самоубийств и под патронажем Организации Объединенных Наций проводит Всемирный день предотвращения самоубийств .

 В среднем, ежедневно около 3000 человек кончает жизнь самоубийством. На каждого человека, совершившего самоубийство, приходится 20 или более человек, пытавшихся покончить с собой. По данным ВОЗ, общее количество смертей от суицида сейчас приближается к миллиону в год. Тенденции таковы, что к 2020 году число самоубийств, по всей видимости, возрастет в полтора раза. Помимо совершенных суицидов, ежедневно происходит 1500 неуспешных попыток самоубийства. В возрастной группе 18-65 лет суицид - четвертая ведущая причина смерти в развитых странах.

В Беларуси ежегодно самоубийством кончают жизнью около 2000 человек, что превосходит статистику по смертельным исходам в результате ДТП. Статистика самоубийств высока в сельских районах и маленьких городках. Данные зависят от количества употребленного жертвами суицида алкоголя и других психоактивных веществ.

Суицид – это глобальная и трагическая проблема для мирового здравоохранения. По статистике, от самоубийств в мире умирает больше людей, чем в результате войн и насильственных убийств, вместе взятых.

Не все самоубийства можно предотвратить, но большинство — можно. Ведь 80% граждан, совершивших суицид, как правило, говорили об этом своим знакомым, близким, друзьям. Поэтому, ко всем угрозам такого характера необходимо относиться серьезно. Человека можно переубедить и помочь отказаться от самоубийства. Именно на этой стадии должны работать как члены семьи, так и специалисты.

 Стрессором при суициде являются неудовлетворенные психологические потребности. Суицидальной эмоцией является беспомощность – безнадежность: «Я ничего не могу сделать (кроме совершения самоубийства), и никто не может мне помочь, облегчить боль, которую я испытываю». Человек, думающий о самоубийстве, может испытывать сильное чувство внутренней опустошенности, тревогу, чувство вины, стыд. Внутренним отношением к суициду является двойственность: человек чувствует одновременно и желание совершить самоубийство и желание его не совершать.

Действием при суициде является бегство, которое отражает стремление человека удалиться из зоны бедствия.

Закономерностью является соответствие суицидального поведения общему стилю поведения в течение жизни.

 Многие самоубийства происходят в период улучшения состояния, когда у человека появляется энергия и сила воли для того, чтобы перейти от отчаяния в мыслях к разрушительным действиям.

С целью профилактики самоубийств и попыток самоубийства на уровне групп населения, субпопуляций и отдельных людей могут применяться следующие меры:

* ограничение доступа к средствам самоубийства (например, пестицидам, огнестрельному оружию, некоторым лекарствам);
* проведение антиалкогольной политики для сокращения вредного использования алкоголя;
* раннее выявление, лечение и уход за людьми с психическими расстройствами и различными зависимостями, хроническими болями и острыми эмоциональными расстройствами;
* подготовка неспециализированного медицинского персонала по вопросам оценки и управления суицидальным поведением;
* освещение в СМИ информации об организациях здравоохранения, оказывающих консультативную психологическую помощь.

Подход к проблеме по предотвращению самоубийств должен быть комплексным, требующим координации и совместной работы целого ряда секторов общества, здравоохранения, образования, трудовых ресурсов, сельского хозяйства, бизнеса, правосудия, права, обороны, политики и СМИ.

В 2015 году разработан и утвержден Комплексный план по профилактике суицидального поведения населения в Витебской области на 2015-2019 годы.

В 2017 году управлением здравоохранения разработан и утвержден Комплекс дополнительных мер по профилактике суицидального поведения населения Витебской области.

В первом полугодии 2017 года отмечается снижение количества суицидов по Витебской области в общей популяции 128 чел. (6 мес. 2016г. – 161) и по трудоспособному населению 88 чел. (6 мес. 2016г. – 103).

На базе УЗ «Лепельская областная психиатрическая больница» ежедневно оказывается квалифицированная помощь психологами, психотерапевтами, психиатрами и наркологами, в том числе, и анонимная помощь.

Телефон для справок 4-16-06.

 Подготовлено с использованием информационного материала УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»