

10  
сентября



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья  
Гродненского областного ЦГЭОЗ

# ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

## Всемирный день предотвращения самоубийств

Самоубийство — это преднамеренный акт убийства самого себя. Причинами самоубийства являются психические нарушения, такие как депрессия, проблемы личности, алкогольная зависимость или шизофрения, а также физические заболевания, такие как неврологические болезни, онкологические заболевания, ВИЧ-инфекция. Многие самоубийства совершаются импульсивно в моменты кризиса, когда утрачивается способность преодолевать стрессовые ситуации в жизни, такие как финансовые проблемы, разрыв отношений или хроническая боль и болезнь. Кроме того, суици-

дальное поведение во многом ассоциируется с конфликтами, стихийными бедствиями, насилием, злоупотреблением или утратами, а также чувством изоляции.

Самоубийства — это серьезная проблема общественного здравоохранения, однако, при наличии своевременных, основанных на фактах и зачастую недорогостоящих мер вмешательства, самоубийства можно предотвращать.

Для обеспечения эффективности национальных мер реагирования требуется всеобъемлющая межсекторальная стратегия предотвращения самоубийств,

предполагающая координацию и совместную работу целого ряда секторов общества: здравоохранение, образование, трудовые ресурсы, сельское хозяйство, бизнес, правосудие, право, оборона, политика и СМИ. Такие усилия должны быть всеобъемлющими и комплексными, поскольку какой-то один подход не может оказать воздействие на столь сложный вопрос, как самоубийства.



### Профилактика суицидального поведения подростков

За последние годы возросла и стала особенно актуальной проблема суицидов среди подростков.

Для того, чтобы избежать трагедии, родители:

1. Всегда сохраняйте спокойствие.
2. Оцените степень Вашего участия в жизни ребёнка; ответьте себе на вопрос: какую часть времени Вы ему уделяете?
3. Установите и поддерживайте доверительный контакт с ребёнком:
  - говорите ежедневно ребёнку о своих чувствах к нему, выражайте свою похвалу в тех случаях, когда есть за что сказать ему спасибо;
  - всегда воспринимайте его проблемы и переживания серьёзно,

без насмешек и критики;

- учитесь понимать язык, на котором он говорит. Умейте не только слушать, но и слышать то, что ребёнок Вам говорит;
  - интересуйтесь, что он узнает из сети интернет, его окружением и интересами;
  - обсуждайте ближайшее и далекое будущее;
  - заботьтесь о том, чтобы ребёнок принимал себя таким, какой он есть;
  - поддерживайте семейные традиции.
4. Старайтесь ежедневно обсуждать проблемы и трудности, как в Вашей жизни, так и в жизни ребёнка. Говорите о способах разрешения этих проблем.

5. Научите ребёнка справляться с трудностями:

- расскажите о людях, к которым можно обратиться за помощью и специальных службах;
- научите ответственности и просчитыванию последствий при принятии решений;
- научите выражению эмоций в социально-приемлемой форме.

6. Не бойтесь обращаться за помощью к специалистам.

*Главными средствами профилактики являются доверие, контроль и бдительность родителей, а также обращение к специалистам в случае обнаружения первых признаков суицидального поведения.*

### Обратите внимание:

#### По данным ВОЗ:

- ежегодно около 800 000 человек кончают жизнь самоубийством, это один человек каждые 40 секунд;
- самоубийства являются второй ведущей причиной смерти среди молодых людей 15–29 лет;
- на каждое самоубийство приходится значительно больше людей, которые совершают попытки самоубийства ежегодно;
- в большинстве случаев предшествующая попытка самоубийства является самым важным фактором риска самоубийства;
- на страны с низким и средним уровнем дохода приходится 78% самоубийств в мире.

### К сведению:

«Телефон доверия-170» (служба экстренной психологической помощи круглосуточно и бесплатно)

skype: Help170

e-mail: Help170@mail.ru

группа в VK: Телефон доверия 170

звонки с мобильного телефона: 8 (0152) 75-23-90