



Единый день здоровья

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



10 сентября
2019 года

Всемирный день предотвращения самоубийств

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

ежегодно почти 800 тыс. человек совершают самоубийство и гораздо больше людей – попытки суицида;

самоубийства происходят в самых различных возрастных группах и являются второй ведущей причиной смерти людей в возрасте 15-29 лет во всем мире.

В Республике Беларусь:

показатель смертности от самоубийств в 2018 г. составил 19,0 (на 100 тыс. населения), при этом страна вернулась в категорию стран со средним уровнем суицидов (до 20,0 случаев на 100 тыс. населения)

К сведению:

В Планах действий ВОЗ по психическому здоровью на 2013-2020 гг. государства-члены ВОЗ обязались достичь глобальной цели сокращения показателя самоубийств в странах на 10 % к 2020 году;

смертность от самоубийств является одним из показателей выполнения задачи 3.4 в рамках Целей устойчивого развития: к 2030 г. уменьшить на треть преждевременную смертность от неинфекционных заболеваний посредством профилактики, лечения и поддержания психического здоровья и благополучия

Всемирный день предотвращения самоубийств проводится ежегодно, начиная с 2003 года по инициативе Международной ассоциации по предотвращению самоубийств при поддержке ВОЗ и под патронажем ООН.

Этот день призван повысить осведомленность общественности о том, что самоубийство можно предотвратить.

Глобальной целью Всемирного дня предотвращения самоубийств является снижение суицидальной активности населения.

Самоубийство (суицид) – это намеренное, осознанное и быстрое лишение себя жизни.

Суицидальное поведение – образ мышления и

патологическая форма действий пассивного типа, чрезвычайно опасный способ ухода от разрешения жизненных проблем.



В качестве основных причин суицида выделяют: душевные переживания, тяжелые формы заболеваний, крайняя бедность, безработица, пресыщенность собственной жизнью и даже незначительные неурядицы. Однако ни один из этих факторов не объясняет в

полной мере причину такого поступка. Суицидальное поведение человека до сих пор остается своего рода феноменом, определяемым целым спектром личных, бытовых, психологических и социальных обстоятельств.

На сегодняшний день самоубийство можно рассматривать, как следствие социально-психологической дезадаптации или кризиса личности в условиях переживаемых ею микроконфликтов. Одной причины суицидального поведения не существует и зависит это от условий проживания, политической обстановки, ценностей, традиций, религиозных установок.

Что должно насторожить?

Предупреждение самоубийств представляет собой непростую, но выполнимую комплексную задачу, для достижения которой в Республике Беларусь объединены усилия многих министерств и ведомств, организаций и учреждений, местных исполнительных и распорядительных органов власти, а также общественных объединений и традиционных религиозных конфессий. Профилактика суицидов является составной частью политики повышения демографической безопасности государства.

К внешним проявлениям суицидального поведения могут относиться:

тоскливое выражение лица (скорбная мимика), гипомимия, амимия;
тихий монотонный голос, замедленная маловыразительная речь;

краткость ответов, отсутствие ответов;

ускоренная экспрессивная речь;

общая двигательная заторможенность, бездеятельность, адинамия, двигательное возбуждение;

стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, обращение к врачу за помощью;

эгоцентрическая направленность на свои страдания.

Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе:

любые внезапные изменения в поведении и настроении, отдаляющие от близких;

склонность к неоправданно рискованным поступкам;

чрезмерное употребление алкоголя или лекарственных средств;

посещение врача без необходимости;

нарушение дисциплины или снижение качества работы или учебы;

расставание с дорогими вещами или деньгами;

приобретение средств для суицида;

подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовление к уходу;

пренебрежение внешним видом, аккуратностью в быту;

уверения в беспомощности и зависимости от других;

прощание;

разговоры или шутки о желании умереть;

сообщение о конкретном плане суицида;

высказывание самообвинения;

двойственная оценка значимых событий.