

10
сентября
2021

Единый день здоровья



Информационный бюллетень

Обратите

внимание:

По данным ВОЗ:

ежегодно более 700 000 человек заканчивают жизнь самоубийством;

на каждое самоубийство приходится значительно больше попыток самоубийства;

в общей массе населения наиболее серьезным фактором риска самоубийства является ранее совершенная попытка суицида;

самоубийства являются четвертой по значимости ведущей причиной смертности в возрастной группе 15–19 лет;

в странах с низким и средним уровнем дохода совершается 77% мирового числа самоубийств.

К сведению:

Чаще всего в результате самоубийств умирают люди в возрасте от 15 до 29 лет.

Самый удачный возраст для приобретения подростками и социально-эмоциональных навыков – это период с 10 до 19 лет. Почти половина всех психических расстройств возникает у людей именно в этой возрастной группе.

В этот период особенно важно следить за эмоциональным состоянием подростка и предоставлять ему необходимую поддержку. Доверительные беседы с родителями и учителями, защита от издевательств в школе и интернете, профессиональные советы психологов – все это помогает предотвращать суициды.

Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» 170 для жителей г. Гродно и Гродненской области работает круглосуточно.

Специалисты выслушают вашу проблему и дадут рекомендации, как поступить, запишут на прием или подскажут, куда обратиться дальше. Позвоните, вам помогут!

Всемирный день предотвращения самоубийств

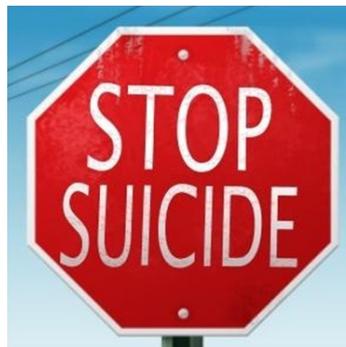
Ежегодно 10 сентября Всемирная организация здравоохранения при поддержке Международной ассоциации по предотвращению самоубийств проводит Всемирный день предотвращения самоубийств.

Самоубийство (суицид) – это действие с фатальным результатом, которое было намеренно начато и выполнено в осознании и ожидании фатального результата.

Глобальной целью проведения Всемирного Дня предотвращения самоубийств является уменьшение уровня суицидов и суицидальных попыток среди населения во всех странах посредством осуществления мероприятий, направленных на профилактику суицидального поведения населения, объединяющих усилия многих министерств, ведомств, местных исполнительных и

распорядительных органов, общественных объединений, религиозных конфессий.

Проблема суицидального поведения сложна и многогранна. Прослеживается



связь между самоубийствами и психическими расстройствами (в первую очередь, депрессией и рас-

стройствами, вызываемыми потреблением алкоголя), 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, суицидальное поведение во многом ассоциируется с конфликтами, стихийными бедствиями, насилием, злоупотреблением или утратами, а также чувством изоляции. Показатели самоубийств также высоки среди самых уязвимых групп, которые подвергаются дискриминации, например, беженцы и мигранты. Самым сильным фактором риска в плане самоубийства является предшествующая попытка самоубийства.

Профилактика суицидального поведения

Эффективность профилактических мероприятий может быть обеспечена только при комплексном подходе, объединяющем усилия специалистов разного профиля (медиков, психологов, социальных работников и др.).

Рекомендуется придерживаться следующих **принципов и этапов кризисного вмешательства:**

побеседовать с человеком, находящимся в кризисной ситуации;

правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;

проявлять эмпатию (сопереживание);

временно исключить парасуицидента из стрессогенной ситуации;

определить внутренний смысл кризиса (высказывание: “у всех есть такие же проблемы” заставляет человека ощущать себя еще более ненужным и бесполезным);

постараться развеять “романтическо-трагедийный” ореол представлений о собственной смерти;

разъяснить, что подобные ситуации встречаются достаточно часто, но другие люди находят из них альтернативные выходы;

разработать план простых и конкретных мероприятий, направленных

на оказание психологической помощи и активизирование собственных ресурсов человека, находящегося в тяжелой жизненной ситуации;

наладить контакт с родственниками и друзьями, которые могут положительно влиять на состояние парасуицидента;

при необходимости использовать медикаментозную терапию, назначаемую врачом-психиатром для коррекции тревожных, депрессивных и психотических состояний.

