

**Главное управление по здравоохранению
Витебского облисполкома
УЗ «Витебский областной клинический центр
психиатрии и наркологии»**

**Всемирный день предотвращения самоубийств
10 сентября 2020 года**

*Самоубийство –необратимое
решение временной проблемы».*

г.Витебск, 2020г.

Ежегодно 10 сентября Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), при поддержке Международной ассоциации по предотвращению самоубийств (International Association for Suicide Prevention) проводит Всемирный день предотвращения самоубийств (World Suicide Prevention Day).

Термином «суицид» (самоубийство) принято обозначать любое намеренное, осознанное и быстрое лишение себя жизни, приведшее к смерти. Согласно данным ВОЗ, самоубийство является 13-й по счёту причиной смерти во всём мире, а в возрастном диапазоне от 15 до 44 лет его значимость поднимается до четвёртого места. Частота суицидов в мире составляет в среднем 15 случаев на каждые 100 тысяч населения в год. Ежегодно в мире каждые 40 секунд заканчивают жизнь самоубийством.

Суициды несут кроме драматических последствий для судьбы человека и его близких огромный социально-экономический ущерб обществу в целом. В нашей стране суициды, как причина смерти, занимают 5-6 место, как причина смерти, уступая сердечно-сосудистым заболеваниям, опухолям, болезням органов дыхания и нервной системы и опережая гибель при дорожно-транспортных происшествиях и убийствах.

В более чем половине случаев люди до самоубийства, тем или иным способом дают понять окружающим и близким людям, что они собираются совершить самоубийство, часто указывают на то, что они не хотят жить и собираются умереть. Наличие у населения знаний о признаках суицидального поведения и помощи, оказываемой при суицидальном поведении, помогает своевременно заметить суицидальное поведение у близкого или знакомого человека и помочь ему.

В 2016 году в Республике Беларусь уровень суицидов составлял 21,5 случаев на 100 тысяч населения, а в 2019 году – 17,09 на 100 тысяч населения. По показателям республика вернулась в категорию стран со средним уровнем суицидов (от 10 до 20 случаев на 100 тысяч населения).

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, объединяющие усилия многих министерств, ведомств, местных исполнительных и распорядительных органов, общественных объединений, религиозных конфессий. Профилактика суицидального поведения представляет собой одну из важнейших задач общества, осуществление которой возможно только при интеграции усилий множества ведомств в единую превентивную стратегию.

Ведущей стратегией ВОЗ по снижению риска суицидов является идентификация специфических групп риска в населении с определением конкретных проблем и потребностей в каждой из этих групп.

В настоящее время в области разработан и утвержден план мероприятий по профилактике суицидального поведения населения Витебской области на 2020-2021 годы, который предусматривает

профилактическую работу с различными категориями населения, в том числе с детьми и подростками, а также активное привлечение местных исполнительных органов к участию в организации данной работы. Несмотря на расширение масштабов проводимых мероприятий по превенции суицидов проблема суицидов продолжает оставаться актуальной и требует повышенного внимания к профилактике суицидов в общей популяции и в стационарах, а также к выявлению парасуицидов, их регистрации и своевременному привлечению парасуицидентов к оказанию необходимой помощи. Следует отметить, что комплексная государственная программа профилактики суицидов может быть эффективной только при условии совместного осуществления мероприятий организационного, социального, экономического и медицинского характера.

Группой максимального риска суицида в Беларуси являются мужчины трудоспособного возраста, особенно старше 45 лет. Такие медицинские факторы, как соматические заболевания, депрессия и алкогольная зависимость, значительно увеличивают риск в этой подгруппе. Как правило, данная категория населения за специализированной медицинской помощью не обращается, что связано не только с бытующими в обществе предубеждениями, но и недостаточным информированием населения о возможности и условиях получения психологической и психотерапевтической помощи. В связи с этим, позитивную роль в превенции суицидов может сыграть информирование населения о доступности специализированной помощи в случае переживания психологического кризиса (конкретные сведения о симптомах, специалистах, возможность анонимного консультирования), и увеличение уровня знаний по проблемам кризиса и суицидов тех специалистов, которые вступают в контакт с большим количеством людей (учителя, преподаватели вузов, социальные работники, психологи и др.).

В Витебской области в период с 2015 по 2019 годы успешно реализован Комплексный план по профилактике суицидального поведения населения Витебской области на 2015 – 2019 годы, утвержденный Витебским облисполкомом от 27.05.2015 г. №44-10. Его выполнение позволило достичь в области наличие устойчивой тенденции к снижению уровня суицидов среди населения. Однако суицидальная активность населения области остается все еще на высоком уровне (21,68 на 100 тысяч населения).

Учитывая актуальность проблемы в стране, специалистами Министерства здравоохранения разработана и утверждена Инструкция об определении суицидального риска и алгоритме действий медицинских работников при оказании медицинской помощи лицам с установленным риском суицидального поведения, а также совершившим самоповреждение (суицидальную попытку).

Во всех учреждениях здравоохранения Витебской области и республики функционируют телефонные линии для оказания экстренной психологической помощи (информация о номерах телефонов имеется на сайтах учреждений).

Оказание помощи человеку в кризисной ситуации невозможно без участия таких специалистов, как психотерапевт и психолог. В области обеспечена широкая доступность для населения психотерапевтической или психологической помощи, порядок оказания которой постоянно совершенствуется. Основы оказания психологической помощи населению Республики Беларусь законодательно закреплены в Законе Республики Беларусь от 1 июля 2010 г. «Об оказании психологической помощи» и нормативных актах Министерства здравоохранения.

В населении существует ложное убеждение о том, что обращение к психиатру, психотерапевту, психологу является чем-то постыдным и влечет за собой социальные последствия, что является серьезным препятствием для широкого раннего обращения населения за необходимой помощью.

В период возникновения психических, психологических проблем необходимо думать о здоровье, качестве жизни, а не следовать ложным убеждениям и лишать себя своевременной помощи.

Существующая система оказания психиатрической помощи предусматривает установление диспансерного наблюдения только над пациентами, страдающими тяжелыми, хроническими психическими расстройствами.

Обращение за психотерапевтической и психологической помощью не влечет за собой никаких социальных последствий!

В республике функционирует служба экстренной психологической помощи по телефону «Телефон доверия».

Наша жизнь непредсказуема: благополучие сменяется потрясениями. Что делать в такой ситуации человеку, если рядом нет никого, кто мог бы поддержать? Куда обратиться за поддержкой тому, кто потерял родного человека, работу или имущество, тому, кто тяжело заболел или только что вышел из мест лишения свободы и хочет начать новую жизнь? Для этого в стране создана служба экстренной психологической помощи по телефону, или, говоря проще, «Телефоны доверия».

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

Позвоните и вам помогут!

«ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ»

Брест: 8-0162-25-57-27 (круглосуточно)

Гомель: 8-0232-31-51-61 (круглосуточно)

Гродно: 8-0152-75-23-90 (круглосуточно)

Могилев: 8-0222-47-31-61 (круглосуточно)

Минская область: 8-017-202-04-01 (круглосуточно); 8-029-899-04-01 (МТС, круглосуточно)

Минск: для взрослых 8-017-290-44-44 (многоканальный, круглосуточно)
для детей и подростков 8-017-263-03-03 (круглосуточно)

Республиканская «Детская телефонная линия»: тел. 8-801-100-1611

г.Витебск и Витебская область: 8-0212-61-60-60 (круглосуточно)

Телефон доверия УВД Витебского облисполкома: 8 (0212) 60-90-63

Телефоны доверия по Витебской области центров здоровья молодежи:

- центр здоровья молодежи «Откровение» УЗ «Полоцкая детская поликлиника», г. Полоцк, ул. Е. Полоцкой,18, тел. 8 (0214) 42-76-55;

- центр здоровья молодежи «Диалог» УЗ «Новополоцкая детская поликлиника», г.Новополоцк, ул . Калинина,5, тел. 8 (0214) 51-90-90, моб.тел. +375 (29) 594-52-76;

- Витебский центр здоровья молодежи, г.Витебск, ул. Чкалова, 14В, тел. 8 (0212) 57-24-71, справка 8 (0212) 57-78-79;

- центр здоровья молодежи «Надежда» УЗ «Оршанская центральная поликлиника» детская поликлиника №1, г.Орша, ул. Пионерская, д.15, тел. 8 (0216) 51-17-21.

Со смертью каждого человека гибнет Вселенная — неповторимый мир идей и чувств, уникальный опыт и мировоззрение. Общество не может и не должно оставаться по отношению к этому спокойным и безучастным.

Главный специалист по психотерапии
ГУЗО Витебского облисполкома

Ю.Н.Торчило