***Пресс – релиз. 10 сентября - Всемирный день предотвращения самоубийств.***

В настоящее время суициды являются актуальной медико-социальной проблемой в большинстве стран мира. Они составляют 50% всех насильственных смертей среди  мужского населения  и 71%  среди женского населения. Согласно данным ВОЗ, самоубийство является 13-й по счёту причиной смерти во всём мире. Поскольку суицид является достаточно деликатной проблемой, весьма вероятно, что статистические данные в этой области являются значительно заниженными. Имеются основания предполагать, что уровень зарегистрированных самоубийств является заниженным на 20%, а в некоторых регионах мира - на 100% в результате преобладающих социальных или религиозных взглядов на самоубийство.

Наверное нет такого человека, который когда либо, в процессе жизни не сталкивался с разочарованием,  обидой, непониманием, одиночеством, неудачами, не испытывал  бы чувство вины, стыда, угрызения совести. У некоторых при такого рода переживаниях происходит  психологический срыв, меняется образ жизни,  оказываются  разрушенными   жизненные ценности и идеалы.

Депрессия, различного рода потери, чувство вины, нехватка внимания,  одиночество, обида – все эти причины являются наиболее распространенными факторами суицидального поведения человека. В этих случаях чрезмерное психическое напряжение и негативные эмоции достигают апогея и становятся невыносимыми для человека.Отчаявшись, он не в силах сам разрешить сложившуюся ситуацию, преодолеть эмоциональную боль, и не находя выхода, предпринимает действия, направленные на уход из жизни.  Самоуничижительные и самообвинительные мысли могут привести к злоупотреблению алкоголем и к прямой аутоагрессии,  заканчивающейся самоубийством. Чтобы объяснить мотивы суицида, недостаточно одной причины или стресс-фактора: обычно их несколько, и они действуют параллельно.Из-за стигматизации самоубийств люди, имеющие суицидальные мысли, не знают, с кем поделиться. Стигма мешает друзьям и родным уязвимого человека оказать ему поддержку, а иногда даже признать проблему.

Наиболее характерный возраст для совершения самоубийства это возраст 45 лет. Среди молодых людей в возрасте  15 – 29 лет  самоубийства  являются второй ведущей причиной смерти. В группу повышенного риска также попадают люди пожилого возраста, в особенности те, которые имеют серьёзные соматические заболевания или страдают от одиночества.

Главной целью проведения Всемирного Дня предотвращения самоубийств является уменьшение уровня суицидов и суицидальных попыток (парасуицидов) среди населения во всех странах посредством осуществления мероприятий, направленных на профилактику суицидального поведения  среди  населения.

Профилактика суицидального поведения представляет собой одну из важнейших задач общества, осуществление которой возможно только при объединении  усилий разных министерств, ведомств, местных исполнительных и распорядительных органов, общественных объединений, а также религиозных конфессий и т.д.

В настоящее время в Республике Беларусь разработан комплекс мер по профилактике суицидального поведения на 2015-2019 годы, который предусматривает профилактическую работу с различными категориями населения, в том числе с детьми и подростками.Принимая во внимание тот факт, что алкоголизация населения является одним из факторов, способствующих формированию суицидального поведения и росту суицидальной активности,  продолжается систематическая и целенаправленная профилактическая работа по снижению потребления алкоголя населением республики.

Благодаря совместным усилиям органов исполнительной власти, ведомств и организаций уровень суицидов среди населения снизился и достиг по шкале Всемирной организации здравоохранения среднего уровня – менее 20 случаев на 100 тысяч населения.  При этом, несмотря на ежегодное расширение масштабности проводимых мероприятий  путем межведомственных взаимодействий по превенции суицидов, проблема  для нашей Республики продолжает оставаться актуальной и требует повышенного внимания.

Вместе с тем, учитывая актуальность данной проблемы, специалистами  разных ведомств Могилевской области  разработаны и утверждены Инструкции по распознаванию наличия факторов суицидального риска и суицидальных признаков. А также разработан и утвержден алгоритм действий специалистов различного профиля при выявлении суицидальных тенденций у граждан  (медицинских, педагогических, социальных работников, сотрудников органов внутренних дел, сотрудников МЧС, военнослужащих, работников средств массовой информации).

В обществе бытует  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  обращения граждан к специалистам на раннем этапе возникновения психологических проблем. Как правило, это негативно влияет на психическое и соматическое здоровье человека и существенно влияет на его качество и образ жизни. Существующая система оказания психиатрической помощи предусматривает установление диспансерного наблюдения только над пациентами, страдающими тяжелыми, хроническими психическими расстройствами, суицидальные мысли и намерения к этой категории не относятся, и рассматриваются как расстройство адаптации человека.

На базе «Могилевской областной психиатрической больницы» успешно функционирует  психоневрологическое, а также медико-психологическое отделения для лечения кризисных состояний. С 2007г. по настоящее время функционирует  круглосуточный, анонимный, бесплатный, телефон экстренной психологической  помощи «Телефон доверия», направленный  на   оказание  помощи лицам, проживающим на территории РБ и попавшим в трудную жизненную ситуацию.

Оказание помощи человеку в кризисной ситуации невозможно без участия таких специалистов, как психотерапевт и психолог. В Могилевской области обеспечена  доступность для населения психологической и психотерапевтической 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.

Комплексный подход к профилактике суицидов, реализуемый в  частности в Могилевской области, который демонстрирует пример эффективного межведомственного взаимодействия при решении сложных вопросов социального характера, требующих участия различных государственных и общественных институтов, консолидации усилий общества в целом на достижении важнейшей задачи – стабилизации численности населения.

Профилактика суицидального поведения представляет собой одну из важнейших задач общества, осуществление которой возможно только при интеграции усилий множества ведомств в единую превентивную стратегию.

**Получить кризисную помощь Вы можете позвонив по тел: 473161 – телефон экстренной психологической помощи «Телефон доверия», или по адресу: пр-т Витебский – 70.**

Заместитель главного врача по медицинской части УЗ «Могилевская областная психиатрическая больница», главный внештатный суицидолог главного управления по здравоохранению Могилевского облисполкома  Головач Павел Владимирович.