

## **Чувствуй, что живешь: к Всемирному дню предотвращения самоубийств**

**Всемирный день предотвращения самоубийств** или **Всемирный день предотвращения суицида (World Suicide Prevention Day)** — международная дата, которая отмечается по всей планете 10 сентября. Ежегодно в этот день [Всемирная организация здравоохранения](#) вместе с [Международной ассоциацией по предотвращению самоубийств](#) и другими партнерами выступают в защиту надлежащего лечения и последующего ухода за людьми, пытавшимися совершить самоубийство, а также более взвешенного освещения самоубийств в СМИ.

**Несмотря на успехи некоторых стран в области предупреждения самоубийств, проблема далека от решения и требует гораздо более активных усилий!**

Как сообщает Всемирная организация здравоохранения в преддверии Всемирного дня предотвращения самоубийств, который ежегодно отмечается 10 сентября, за пять лет с момента публикации первого глобального доклада ВОЗ о самоубийствах число стран, где были приняты национальные стратегии профилактики самоубийств, увеличилось. Однако в абсолютном выражении таких стран совсем не много — всего 38, и необходимо, чтобы эта цифра продолжала расти. Как отметил Генеральный директор ВОЗ доктор Тедрос Адханом Гебрейесус:

*«Несмотря на достигнутые успехи, каждые 40 секунд в результате самоубийства умирает один человек. Каждое самоубийство — трагедия для членов семьи, друзей и коллег. При этом, самоубийства можно предотвращать. Мы призываем все страны найти устойчивые решения для включения в национальные программы в области здравоохранения и образования меры по профилактике самоубийств, доказавшие свою эффективность».*

Самые высокие показатели самоубийств отмечаются в странах с высоким уровнем дохода, где среди молодежи суицид занимает вторую строчку в списке основных причин смерти.

### **Заблуждения о суициде:**

1) Самоубийства совершают психически ненормальные люди.

- Но исследования показали: 80 - 85% самоубийц были вполне здоровыми людьми.

2) Самоубийство невозможно предотвратить.

- Но период кризиса – явление временное, и в этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи и поддержке. Получив это, человек часто отказывается от своих намерений.

3) Существует тип людей, склонных к самоубийству.

- Но все зависит только от ситуации и от ее личностной оценки. Как и не существует признаков, которые бы указывали на то, почему человек решился на самоубийство.

4) Человек перед самоубийством не будет говорить об этом, потому что окружающие воспримут это как шутку.

- В большинстве случаев, если не принимать во внимание аффективные суициды, то человек всегда предупреждал окружающих о своих намерениях.

5) Решение о суициде приходит внезапно, без предварительной подготовки.

- Но анализ показал, что суицидальный кризис может длиться несколько недель, даже месяцы.

6) Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда не повторит ее снова.

- На самом же деле, если человек совершил попытку, то риск повторной попытки очень высок. Наибольшая вероятность в первые 1-2 месяца.

7) Влечение к самоубийству передается по наследству.

- Это утверждение никем еще не доказано.

8) Снижению уровня самоубийств, способствуют статьи в СМИ, рассказывающие о том, как и почему было совершено самоубийство.

- Но это не отвечает действительности.

9) Самоубийство можно предотвратить, если люди будут загружены работой.

- Это тоже неправда!

Каждое самоубийство — трагедия, приносящая горе семьям, обществу и целым странам и имеющая долгосрочные последствия для людей, переживших утрату. Самоубийства можно предотвращать. Каждый может сыграть свою роль, на своем уровне ответственности в профилактике суицида. На официальном сайте-ВОЗ вы можете получить [рекомендации](#) по налаживанию деятельности, направленной на предотвращение самоубийств, а также [информационные листовки](#), бесплатно доступные для скачивания.

**Каждый человек может внести свой вклад в предотвращение самоубийств. Что для этого важно знать:**

— Если вы считаете, что кто-то готовится к самоубийству или у вас, возникли суицидальные мысли, без промедления звоните по телефону 103 (03).

— Позвоните в службу экстренной психологической помощи. Такие службы оказывают помощь как потенциальным самоубийцам, так и людям, пытающимся предотвратить суицид. Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122 — круглосуточно, анонимно.

— Помогите человеку с суицидальными мыслями как можно быстрее получить помощь специалиста в области психического здоровья. Помогая человеку получить помощь, вы предотвратите самоубийство и спасете чью-то жизнь. Не тратьте время, чем быстрее потенциальный самоубийца получит необходимую помощь, тем лучше.

— Сообщите родным человека с суицидальными мыслями о его намерениях. Участие родственников в предотвращении самоубийства продемонстрирует человеку с суицидальными намерениями, что он не один и что другие люди заботятся о нем.

— Поддерживайте связь с человеком, самоубийство которого вы предотвратили. Даже если самое страшное позади, поддерживайте человека, так как он не избавился от депрессии и чувства одиночества. Звоните ему, навещайте его и просто поддерживайте с ним отношения. Убедитесь в том, человек принимает все предписанные лекарства.

— Помогите человеку составить план действий по предотвращению суицида на случай, если у него вновь возникнут мысли о самоубийстве. Например, позвонить родным, или пойти к друзьям, или поехать в больницу.

Каждый год Международная ассоциация по предотвращению самоубийств (IASP) приглашает людей зажечь свечу у окна 10 сентября в 8 часов вечера для привлечения внимания к Всемирному дню предотвращения самоубийств, повышения осведомленности о предотвращении самоубийств, в поддержку выживших после самоубийства и в память о погибших близких. Вы также можете присоединиться к этой акции, разместив в социальных сетях или на личном сайте специальный баннер.

### **Ссылки:**

— Используются материалы с [официального сайта ВОЗ](#), [сайта IASP](#).