

Автор: Н.Науменко, психолог ГУ «Гомельский ОЦГЭиОЗ»



Ежегодно 10 сентября Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) при поддержке Международной ассоциации по предотвращению самоубийств проводит **Всемирный день предотвращения самоубийств**

Глобальной целью проведения Всемирного Дня предотвращения самоубийств является уменьшение уровня суицидов и суицидальных попыток среди населения во всех странах.

**Самоубийство** – это сложное многофакторное явление, не существует какой-либо единственной его причины. Оно является результатом взаимодействия биологических, генетических, этнокультурных, психологических, социальных и экологических факторов.

Трудно объяснить, почему одни люди решают совершить самоубийство, а другие, находясь в таких же (или еще худших обстоятельствах), не делают этого. Как бы то ни было, значительную часть самоубийств можно предотвратить.

По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения, в 2020 году число самоубийств в мире может составить приблизительно 1,53 миллиона. Суицид входит в число 10 наиболее распространенных причин смерти населения во всех странах и второй по значимости причиной смерти среди людей в возрасте 15-29 лет. Максимальный за последние несколько десятилетий уровень суицидов в Республике Беларусь (35,3 на 100 тысяч населения) был зарегистрирован в 1996 году. По данным первого глобального доклада ВОЗ о предотвращении самоубийств, состоявшегося в 2014 году, белорусские мужчины заканчивают жизнь самоубийством в 4 раза чаще, чем женщины. По количеству суицидов среди мужского населения Беларусь занимает 11 место в мире с показателем 32,7 самоубийства на 100 тысяч населения. В общем рейтинге случаев суицидов Республика Беларусь занимает 19-е место с показателем 18,3 самоубийства на 100 тысяч населения. При этом, средний мировой показатель – 11,4 суицидов на 100 тысяч населения (15,0 для мужчин и 8,0 для женщин).

**Причины суицидального поведения многообразны. Большое значение принадлежит социально-психологическим факторам:** нарушенные детско-родительские и партнёрские отношения, одиночество и другие.

**В число ситуаций риска и событий, которые могут спровоцировать совершение суицидальных попыток или самоубийства, входят:**

- ситуации, переживаемые как обидные, оскорбительные, несправедливые (даже если при объективном рассмотрении они таковыми не являются). Дело в том, что уязвимые дети и подростки нередко воспринимают самые обычные ситуации как глубоко ранящие;
- разлука с друзьями, любимой девушкой/ парнем, одноклассниками и др.;
- смерть любимого или другого значимого человека;
- разрыв отношений с любимым человеком;
- межличностные конфликты или потери;
- проблемы с дисциплиной и законом;
- давление, оказываемое группой сверстников, прежде всего, связанное с подражанием поведению других;

- запугивание, издевательства со стороны сверстников, длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы;
  
- разочарование успехами в школе, серьезные трудности в учебе;
  
- высокие требования в школе к итоговым результатам обучения (экзамены);
  
- безработица, проблемы с трудоустройством, тяжелое экономическое положение;
  
- нежелательная беременность, аборт и его последствия;
  
- ВИЧ-инфекция или заражение другой болезнью, передающейся половым путем;
  
- серьезная физическая болезнь.

Любые неожиданные или драматические изменения, влияющие на поведение подростка или ребенка, любые внезапные и значительные изменения успеваемости, посещения школы или поведения следует принимать всерьез.

### **Куда обратиться за помощью?**

В Гомельской области экстренную психологическую помощь по «телефону доверия» оказывают специалисты Гомельского городского центра социального обслуживания семьи и детей – **170 – «телефон доверия» (круглосуточно)**. Также можно получить

психологическую помощь в отделе общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ по тел. **8**

**(0232)75-77-64**

В **г.Речица** вы можете обратиться в Психонаркологический диспансер по **телефону экстренной психологической помощи (02340) 2-50-50**

□  
**с 8.00 до 15.30**

(консультирование психологом Речицкой ЦРБ).

В г.Гомеле вы можете обратиться в Центр пограничных состояний, врачи-психотерапевты которого ведут прием в диспансерном отделении учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» и в филиалах поликлиник г.Гомеля (подробные сведения можно получить по телефону: **8(0232)35-62-73**, а также в

службе экстренной психологической помощи –  
**«телефон доверия»: 8(0232)35-91-91 (круглосуточный)**  
).

**10 сентября с 10-00 до 12-00 по тел. 8(0232)75-77-64** на базе отдела общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» будет организована

**прямая линия**

по проблемам предотвращения самоубийств, на ваши вопросы ответят психологи.

Также **10 сентября** на базе учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» **с 10-00 до 12-00 по тел.**

**8(0232)35-60-53 - прямая линия**

с

участием врача-психиатра Кунцевича Михаила Георгиевича.