



«10 сентября- Всемирный день предотвращения самоубийств»

Ежегодно 10 сентября во многих странах проходят мероприятия, приуроченные ко Всемирному дню предотвращения самоубийств, соорганизатором проведения которого выступает Всемирная организация здравоохранения.

Цель – привлечь внимание общественности к проблеме суицида и подчеркнуть, что самоубийства можно предотвратить.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает предотвращение самоубийств приоритетом общественного здравоохранения.

По данным ВОЗ, в настоящее время в мире ежегодно совершается более 720 000 самоубийств, каждые 40 секунд в результате самоубийства умирает один человек.

Самоубийства являются третьей по значимости причиной смертности в возрастной группе 15–29 лет. 77% самоубийств в мире происходят в странах с низким и средним уровнем дохода. Наименьшие же показатели – в Латинской Америке и исламских странах. В России в последнее время, к сожалению, тоже участились случаи суицидов, особенно среди подростков.

Современные ритмы жизни и работы, а также, по-видимому, многие субъективные факторы приводят к тому, что в определенный момент человек решается на преступление — преступление против своей жизни. По статистике, в среднем, половина случаев насильственной смерти в мире приходится на самоубийства.

*Суицидальное поведение (англ. - *suicidal behaviour*)* относится к типам поведения, включающим мысли о суициде (или идеацю), планирование самоубийства, суицидальные попытки и сам суицид.

Аффективное суицидальное поведение — суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, которые может длиться всего минуты, но иногда в силу напряженной ситуации может растягиваться на часы и сутки. В какой-то момент здесь может появиться мысль, чтобы расстаться с жизнью. Аффективное суицидальное поведение с трудом прогнозируется и с трудом поддается профилактике.

Истинное суицидальное поведение — обдуманное, тщательно спланированное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной. В оставленных записках обычно звучат идеи самообвинения. Записки более адресованы самому себе, чем другим, или предназначены для того, чтобы избавить от чувства вины знакомых и близких.

Суицидальное поведение – сложный феномен, который определяется комплексом взаимодействующих факторов:

- *социально-психологические факторы* (нарушенные детско-родительские и партнерские отношения, одиночество и др.);

- *тяжелые кризисы* (смерть близких, развод, финансовые трудности, потеря работы, значительное снижение социального статуса, конфликты);
- *тяжелые хронические соматические заболевания* (онкологические, ВИЧ-инфекция и др.);
- *психические расстройства* (депрессия, зависимость от алкоголя и наркотиков, расстройства личности и др.).

Наиболее распространенными способами самоубийства являются прием ядохимикатов, повешение и применение огнестрельного оружия, однако используются и многие другие способы, которые нередко варьируются в соответствии с принадлежностью к той или иной группе населения.

Как утверждают эксперты, ни один отдельно взятый фактор не может в полной мере объяснить, почему человек совершил самоубийство. Суицидальное поведение является сложным феноменом, определяемым целым комплексом взаимодействующих факторов – личных, социальных, психологических, культурных, биологических и средовых.

Человек, желающий свести счеты с жизнью, испытывает невыносимую душевную боль, ему настолько плохо, что он сфокусирован только на какой-то своей проблеме, на своем несчастье. Самоубийство кажется ему лучшим, а порой и единственным выходом. Помочь выйти из описанного состояния может поддержка близких. У человека, сфокусированного на одной точке подобно зуму в фотоаппарате, необходимо немного расширить кадр, чтобы в него попало что-то еще из окружения. Тогда площадь его проблемы станет

меньше, и это порой действительно помогает выйти из этого состояния.

Другие факторы риска самоубийств включают утрату способности справляться с острыми или хроническими жизненными стрессами, такими как, например, финансовые проблемы. Отмечена взаимосвязь между суицидальным поведением и жестоким обращением с детьми.

Многие самоубийства совершаются импульсивно, на эмоциях, в момент кризиса. Большинство людей, пытающихся покончить с собой, не воспринимают суицид однозначно, как стремление к смерти, они, скорее, видят его решением проблемы, выходом из неудобной и неприятной ситуации, не осознают последствия. Многие самоубийцы открыто предупреждают о своих намерениях, поэтому ко всем заявлениям такого характера необходимо относиться серьезно.

Эксперты подчеркивают, что большинство людей, пытающихся покончить с собой, не имеют твердого желания умереть. Многие самоубийцы открыто предупреждают о своих намерениях. Поэтому ко всем угрозам такого характера необходимо относиться серьезно.

Будьте внимательны к своим близким и берегите себя!

Заместитель директора по ВР
Н.А.

Караченцева