

# Единый день здоровья

10 сентября

Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья  
Гродненского областного ЦГЭОЗ



## Всемирный день предотвращения самоубийств

Суицидальное поведение представляет собой актуальную этическую, моральную, социальную и медицинскую проблему.

Профилактика суицидального поведения является одной из важнейших задач общества в целом и медицины в частности. В мае 2013 года на 66-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения был принят первый в истории План действий в области психического здоровья ВОЗ, определивший меж-

ведомственный комплекс мероприятий, базирующихся на ключевых его положениях:

1. самоубийства причиняют тяжелый ущерб;
2. самоубийства можно предотвращать;
3. ограничение доступа к средствам совершения самоубийства дает эффект;
4. службы оказания медицинской помощи должны включать профилактику суицида в качестве

одного из важнейших компонентов предоставляемых услуг;

5. важнейшую роль в предотвращении самоубийств играют местные сообщества.

## Профилактика суицидального поведения

Эффективность профилактических мероприятий может быть обеспечена только при комплексном подходе, объединяющем усилия специалистов разного профиля (медиков, психологов, социальных работников и др.).

Рекомендуется придерживаться следующих **принципов и этапов кризисного вмешательства**:

- побеседовать с человеком, находящимся в кризисной ситуации;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;

проявлять эмпатию (сопереживание);

временно исключить парасуицидента из стрессогенной ситуации;

определить внутренний смысл кризиса (высказывание: "у всех есть такие же проблемы" заставляет человека ощущать себя еще более ненужным и бесполезным);

постараться развеять "романтически-трагедийный" ореол представлений о собственной смерти;

разъяснить, что подобные ситуации встречаются достаточно часто, но другие люди находят из



них альтернативные выходы;

разработать план простых и конкретных мероприятий, направленных на оказание психологической помощи и активизирование собственных ресурсов человека, находящегося в тяжелой жизненной ситуации;

наладить контакт с родственниками и друзьями, которые могут положительно влиять на состояние парасуицидента;

при необходимости использовать медикаментозную терапию, назначаемую врачом-психиатром для коррекции тревожных, депрессивных и психотических состояний.

## Обратите внимание

По оценкам ВОЗ:

- каждый год от самоубийств умирают свыше 800 000 человек;
- на каждого погибшего от самоубийства приходится свыше 20 человек, совершивших суицидальную попытку;
- в большинстве стран Европы и Северной Америки самоубийство входит в первую десятку причин смерти;
- суициды занимают 6-е место в мире среди причин потери трудоспособности;
- в 2012 году самоубийства составили 1,4 % всех летальных исходов в мире, заняв 15-е место среди причин смерти;
- самоубийство – это вторая по частоте причина кончины молодых людей в возрасте от 15 до 29 лет;
- в 2012 году показатель частоты самоубийств составил 11,4 случая на 100 тыс. населения – 15,0 для мужчин и 8,0 для женщин;
- с 2000 по 2012 год абсолютное число самоубийств сократилось примерно на 9,0 %.

## К сведению

**Специализированная помощь :**

«Телефон доверия-170» (служба экстренной психологической помощи круглосуточно и бесплатно)

skype: Help170

e-mail: Help170@mail.ru

группа в VK: Телефон доверия 170

звонки с мобильного телефона: 8 (0152) 75-23-90

психологи и психотерапевты всех поликлиник области.