

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Обратите
внимание:

10 сентября 2020 года

Всемирный день предотвращения самоубийств

С целью предотвращения самоубийств на планете Всемирная организация

ассоциации по предотвращению самоубийств ежегодно 10 сентября проводит Всемирный день предотвращения самоубийств.

Самоубийство – феномен, встречающийся только у людей, является социальным явлением и, в определенной степени, зависит от устройства и благополучия того или иного общества, кроме того, это индивидуальная реакция личности на конфликтную (кризисную) ситуацию, которая определяется личностными особенностями конкретного индивидуума и встречается

в любом обществе, независимо от его политического и социально-экономического устройства.

Предупреждение самоубийств представляет собой непростую, но выполнимую комплексную немедицинскую задачу, для достижения которой в Республике Беларусь объединены усилия многих министерств и ведомств, организаций и учреждений, местных исполнительных и распорядительных органов, а также общественных объединений и традиционных религиозных конфессий.



здравоохранения при поддержке Международной

Распространенные мифы о суициде

МИФ: люди, которые говорят о суициде, просто «ищут внимания» и не совершат попытку.

ФАКТ: Так называемые «манипулятивные», «требующие внимания» люди совершают суицидальную попытку с такой же вероятностью, как и те, кто этого не делает. Однако более 70% лиц, которые угрожают убить себя, позже либо действительно совершают попытку самоубийства, либо умирают от самоубийства.

МИФ: Разговор о суициде может спровоцировать его.

ФАКТ: Такой разговор с человеком, у которого появились мысли о суициде, может стать первым шагом в его предотвращении, поскольку даст человеку ощущение облегчения и понимания.

МИФ: Решение о суициде рождается неожиданно и внезапно, нет никаких признаков, по кото-

рым можно заранее распознать намерение о самоубийстве.

ФАКТ: Готовящийся суицид, как правило, сопровождается изменениями поведения и какими-то предупреждающими знаками или сигналами, по которым можно догадаться о замышляемом поступке, хотя некоторые из этих подсказок могут быть невербальными и трудными для обнаружения.

МИФ: Самоубийства совершают психически больные люди.

ФАКТ: 80 - 85% людей из числа лишивших себя жизни были практически здоровыми лицами. Ведь душевная боль, разочарование, депрессия – не диагноз, но могут привести к трагедии.

МИФ: Покушающиеся на самоубийство постоянно думают о смерти и желают умереть.

ФАКТ: Большинство обдумывающих возможность самоубийства разрываются

между желаниями жить и умереть. Большинство из них не хочет умереть, они просто хотят, чтобы страдания и боль, которую они чувствуют, прекратились.

МИФ: Суицид характерен исключительно для людей, относящихся к группам риска: подростки, пожилые, тяжело больные, военные, дети из неблагополучных семей и другие.

ФАКТ: Люди, не относящиеся к данным группам, могут совершить суицидальную попытку с той же вероятностью, все зависит от силы психотравмирующей ситуации, и ее субъективной личностной оценки.

МИФ: Помощь человеку с суицидальными мыслями могут только профессионалы.

ФАКТ: Профилактика самоубийства является делом каждого человека. Иногда внимательность, доброе отношение, любовь и забота могут спасти жизнь.

По данным ВОЗ:

- общая цифра самоубийств в мире приближается к миллиону;
- в некоторых странах самоубийства среди молодежи занимают второе место среди причин смерти (после несчастных случаев);
- подростковый, или «пубертатный суицид», т.е. суицид в период полового созревания, занимает особое место;
- наиболее опасный для суицида возраст – 15-30 лет;
- психологи констатируют страшный показатель «помолодевшего суицида»

Обратите
внимание

Факторы суицидального риска:

- социальная изоляция (одиночество, отсутствие друзей);
- различные стрессовые события в жизни, ситуации потери (ссора со сверстниками, расставание с любимым человеком, смерть родственника, ситуации насилия и др.);
- проблемы с алкоголем или наркотиками (их прием, с одной стороны, помогает снять суицидальные переживания, а с другой появляется противоположный эффект - обострение тревоги, повышение значимости переживаемого конфликта);
- наличие клинической депрессии (люди с клинической депрессией часто чувствуют себя беспомощными в решении своих проблем, что приводит к безнадежности - сильному риску самоубийства)