**10 сентября Всемирный день предотвращения самоубийств**

Ежегодно в мире около 800 000 человек лишают себя жизни, а значительно большее число людей совершают попытки самоубийства. Каждое самоубийство – это трагедия, которая воздействует на семьи, общество и целые страны, оказывая долгосрочное воздействие на живущих.

В Республике Беларусь в 2018 году самоубийство совершило 1806 человек.

В ряде случаев люди до самоубийства тем или иным способом давали понять своим близким, что они собираются совершить самоубийство, в том числе прямо говорили о том, что они не хотят жить и собираются умереть. Наличие у людей знаний о признаках суицидального поведения и помощи, оказываемой при суицидальном поведении, помогает своевременно заметить суицидальное поведение у близкого или знакомого человека и помочь ему. Можно отметить следующие признаки суицидального поведения.

Необычные высказывания:

размышления о малой ценности жизни; фантазии о собственной смерти; высказывание суицидальных фантазий и мыслей; высказывания, фиксированные на кризисной ситуации, состоянии здоровья, неблагоприятном исходе болезни, предстоящей медицинской манипуляции (операции), послеоперационном периоде;

отрицание объективно существующей актуальной проблемы;

наличие просьб о прощении к окружающим;

высказывание мыслей, содержание которых прямо или косвенно свидетельствует о «прощании»;

Необычное поведение:

«уход» в себя, замкнутость, склонность к уединению; неадекватная оценка стрессовой ситуации, ситуации потери (утраты); отказ от предлагаемой помощи;

наличие суицидальных угроз (прямых и (или) косвенных);

признаки прощания (раздача долгов, личных вещей, подарков, оформление завещания);

подготовка или наличие плана самоубийства;

подготовка или наличие средств самоубийства.

Наличие у человека депрессии также является фактором высокого риска суицидального поведения. К признакам депрессии относятся: сниженное настроение, самообвинение, чувство вины, нарушение сна (особенно ранние пробуждения) и аппетита, скорбное выражение лица, малоподвижность, взгляд в одну точку, избегание контакта глазами.

Несмотря на то, что психические расстройства могут служить фактором риска самоубийства, значительная часть людей, умерших вследствие самоубийства, не демонстрировали признаков психического расстройства.

Часто самоубийства совершают люди, не страдавшие психическими расстройствами, но попавшие в трудную жизненную ситуацию. Обычно совершение самоубийства провоцирует конфликт или кризис. Например, для многих людей известие о наличии тяжёлого заболевания может вызвать мысли о самоубийстве. Для взрослого человека тяжелым кризисом может быть потеря работы или распад семьи. Для пожилого человека суицидальное поведение может быть следствием одиночества и переживания потери близкого человека.

Оказавшемуся в кризисной ситуации человеку может понадобиться квалифицированная психиатрическая или психологическая помощь. Зачастую человек, находясь в трудной жизненной ситуации, не может сам осознать, что ему необходима помощь и не знает какую помощь он может получить и где. Эффективную помощь можно получить, обратившись за психологической или психотерапевтической помощью в учреждение здравоохранения по месту жительства. Кроме того, за психологической помощью можно обратиться в территориальный центр социального обслуживания населения.

Также эффективную помощь можно получить, позвонив в службу экстренной психологической помощи «Телефон доверия».

В Минской области работает (круглосуточно, анонимно, бесплатно) служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» 8-017-202-04-01 (городской), 8-029-899-04-01 (МТС).