**10 октября Всемирный день психического здоровья**

Проводимый 10 октября Всемирный день психического здоровья – повод напомнить общественности о проблемах психического здоровья и мобилизовать усилия в поддержку укрепления психического здоровья. В этом году темой дня является предотвращение самоубийств. Самоубийства происходят в самых различных возрастных группах и являются второй ведущей причиной смерти людей в возрасте 15-29 лет во всем мире. Каждые 40 секунд в мире совершается самоубийство. Нередко людям с тяжелыми формами депрессии приходит мысль о самоубийстве. В Республике Беларусь в 2018 году самоубийство совершило 1806 человек.

**Что делать, если кто-то из ваших знакомых думает о самоубийстве?**

**Что необходимо знать, если вы беспокоитесь за кого-то из знакомых:**

Самоубийство можно предотвратить. В разговорах о самоубийстве нет ничего страшного. Вопросы на эту тему не спровоцируют самоубийство. Напротив, часто это способствует снижению тревожности и дает человеку ощущение, что его понимают.

**Тревожные признаки того, что человек всерьез задумывается о самоубийстве:**

угрозы убить себя.

произнесение фраз типа «Если я умру, никто не расстроится».

поиск средств совершения самоубийства, например, попытки получить пестициды, огнестрельное оружие или лекарственные препараты, или же поиск в Интернете информации о способах уйти из жизни.

прощание с близкими и друзьями, раздача ценных вещей или составление завещания.

**Кто находится в группе риска совершения самоубийства?**

Те, кто уже пытался уйти из жизни.

Лица, страдающие депрессией или имеющие алкогольную или наркотическую зависимость.

Лица, страдающие тяжелым эмоциональным расстройством, например, в результате потери близкого человека или разрыва отношений.

Лица, страдающие от хронической боли или болезни.

Те, кто пережил войну, насилие, травматический эпизод, жестокое обращение или дискриминацию.

Социально изолированные лица.

**Что вы можете предпринять:**

найти подходящий момент и место, чтобы обсудить проблему с человеком, суицидальные мысли которого вас беспокоят. Дайте ему понять, что вы хотите выслушать его;

попытайтесь убедить человека в необходимости обратиться за помощью к специалисту, например, врачу, специалисту в области психического здоровья, психологу или позвонить в службу экстренной психологической помощи «Телефон доверия». Предложите сходить вместе с ним на консультацию к врачу-специалисту или психологу;

если вам кажется, что человек в опасности и может причинить себе вред, не оставляйте его одного. Обратитесь за помощью в службу скорой медицинской помощи или в телефонную службу экстренной психологической помощи, или же обратитесь к членам семьи;

если человек, за которого вы беспокоитесь, живет вместе с вами, уберите из дома все, что он мог бы использовать для нанесения себе вреда (например, отравляющие вещества, лекарственные препараты, веревки, колющие и режущие предметы);

не теряйте контакт с человеком и регулярно интересуйтесь, как у него дела.

**Вам кажется, что жить дальше бессмысленно?**

**Какими могут быть ваши мысли или чувства в такие моменты**

душевная боль кажется невыносимой и непреодолимой;

Вы в отчаянии, не видите смысла жить дальше;

Вас мучают негативные и тревожные мысли;

единственным возможным решением ваших проблем вам кажется самоубийство;

смерть вам видится как облегчение;

Вам кажется, что всем будет лучше без вас;

Вас мучает ощущение собственной никчемности;

Вам очень одиноко несмотря на то, что у вас есть друзья и семья;

Вы не понимаете, откуда у вас такие чувства или мысли.

**О чем важно помнить**

Вы не одни. Многие люди прошли через то, что вы переживаете, и остались живы;

нет ничего страшного в том, чтобы говорить о самоубийстве. Говоря на эти темы, вы можете почувствовать себя лучше. Вам кажется, что жить дальше бессмысленно? Если иногда вам кажется, что жизнь настолько невыносима, что жить дальше бессмысленно, внимательно прочитайте этот материал;

самоповреждение, планы или мысли о самоубийстве – признак тяжелого эмоционального расстройства (возможно, в результате потери близкого человека, потери работы, разрыва отношений, насилия или жестокого обращения). Вы не должны винить себя, это может произойти с кем угодно;

Вы можете выздороветь;

есть люди, которые могут вам помочь.

**Что вы можете сделать**

поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете – членом семьи, другом или коллегой;

если Вам кажется, что Вы в опасности и можете причинить себе вред, немедленно свяжитесь со службой неотложной помощи или с телефонной службой экстренной психологической помощи, или же пойдите в эти службы сами;

поговорите со специалистом, например, с врачом, специалистом в области психического здоровья, психологом или позвоните в службу экстренной психологической помощи «Телефон доверия».

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).