Министерство Здравоохранения Республики Беларусь

## 10 сентября - День профилактики самоубийств

По данным Всемирной организации здравоохранения, они занимают 4 место, как причина смертности, после сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний и травматизма.

Самоубийство – это результат социально-психологической дезадаптации личности в условиях современного общества. Психологические кризисы возникают в результате интимных, семейно-личных, социальных и творческих конфликтов.

К «группе риска» совершения самоубийств относят лиц, подверженных депрессии, с наличием психических заболеваний, с суицидальными попытками, с алкоголизмом, страдающих лекарственной зависимостью, включая наркоманию ,лиц, находящихся в социальной изоляции, престарелых и одиноких людей.

Суицидальная настроенность души является преходящей – эти чувства могут появляться, исчезать, возникать снова, но почти всегда проходят. Эта закономерность является основой оказания помощи при потенциальном суициде.

**Руководствуйтесь следующими советами:**

- **Ищите признаки возможной опасности:** суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, наличие признаков депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению.
- **Установите заботливые взаимоотношения.**
- **Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.**Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешиться кризис или не прибудет помощь.
- **Будьте внимательным слушателем.** Если человек страдает от депрессии, тоему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.
- **Не спорьте.** Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.
- **Предложите конструктивные подходы.** Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: « Что с вами случилось за последнее время? Когда вы почувствовали себя хуже? Что произошло в вашей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?» Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет.
- **Вселяйте надежду. Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве.**
- **Обратитесь за помощью к специалистам.** Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным - госпитализация может принести облегчение, как больному, так и окружению.

**Кабинет ФЗОЖ. УЗ « Клецкая ЦРБ»**