

10  
сентября



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ

# ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



## Всемирный день предотвращения самоубийств

Самоубийство — это преднамеренный акт убийства самого себя. Причинами самоубийства являются психические нарушения, такие как депрессия, проблемы личности, алкогольная зависимость или шизофрения, а также физические заболевания, такие как неврологические болезни, онкологические заболевания, ВИЧ-инфекция. Многие самоубийства совершаются импульсивно в моменты кризиса, когда утрачивается способность преодолевать стрессовые ситуации в жизни, такие как финансовые проблемы, разрыв отношений или хроническая боль и болезнь. Кроме того, суицидальное поведение во многом ассоциируется с конфликтами, стихийными бедствия-

ми, насилием, злоупотреблением или утратами, а также чувством изоляции.

Самоубийства — это серьезная проблема общественного здравоохранения, однако, при наличии своевременных, основанных на фактах и зачастую недорогостоящих мер вмешательства, самоубийства можно предотвращать.

Для обеспечения эффективности национальных мер реагирования требуется всеобъемлющая межсекторальная стратегия предотвращения самоубийств, предполагающая координацию и совместную работу целого ряда секторов общества: здравоохранение, образование, трудовые ресурсы, сельское хозяйство, бизнес, правосудие, право, оборона,

политика и СМИ. Такие усилия должны быть всеобъемлющими и комплексными, поскольку какой-то один подход не может оказать воздействие на столь сложный вопрос, как самоубийства.



## Профилактика суицидального поведения подростков

Проблема суицидов среди подростков особо актуальна.

Для того, чтобы избежать трагедии, родители:

1. Всегда сохраняйте спокойствие.
2. Оцените степень вашего участия в жизни ребёнка; ответьте себе на вопрос: какую часть времени вы ему уделяете?
3. Установите и поддерживайте доверительный контакт с ребёнком:
  - говорите ежедневно ребёнку о своих чувствах к нему, выражайте свою похвалу в тех случаях, когда есть за что сказать ему спасибо;
  - всегда воспринимайте его проблемы и переживания серьёзно, без насмешек и критики;

- учитесь понимать язык, на котором он говорит. Умейте не только слушать, но и слышать то, что ребёнок вам говорит;

- интересуйтесь, что он узнает из интернета, его окружением и интересами;
- обсуждайте ближайшее и далекое будущее;
- заботьтесь о том, чтобы ребёнок принимал себя таким, какой он есть;
- поддерживайте семейные традиции.

4. Старайтесь ежедневно обсуждать проблемы и трудности, как в вашей жизни, так и в жизни ребёнка. Говорите о способах разрешения этих проблем.

5. Научите ребёнка справляться с трудностями:

- расскажите о людях, к которым можно обратиться за помощью и специальных службах;
- научите ответственности и просчитыванию последствий при принятии решений;
- научите выражению эмоций в социально-приемлемой форме.

6. Не бойтесь обращаться за помощью к специалистам.

Главными средствами профилактики являются доверие, контроль и бдительность родителей, а также обращение к специалистам в случае обнаружения первых признаков суицидального поведения.

### Обратите внимание:

Чаще всего в результате самоубийств умирают люди в возрасте от 15 до 29 лет.

Самый удачный возраст для приобретения подростками социально-эмоциональных навыков — это период с 10 до 19 лет. Почти половина всех психических расстройств возникает у людей именно в этой возрастной группе.

### К сведению

Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» 170 для жителей г. Гродно и Гродненской области работает круглосуточно.

Республиканская телефонная «горячая линия» по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию — телефон доверия — **8 (801) 100 16 11**, круглосуточно, бесплатно.