

**Мир, вероятно, спасти уже не
удастся, но отдельного человека
всегда можно.
Иосиф Бродский**



Суицид — это глобальная и трагическая проблема для мирового здравоохранения

Всемирный день предотвращения самоубийств или Всемирный день предотвращения суицида (World Suicide Prevention Day) — международная дата, которая отмечается по всей планете ежегодно, 10 сентября.

Всемирный день предотвращения самоубийств проводится по инициативе Международной ассоциации по предотвращению самоубийств (МАПС) при активной поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и под патронажем Организации Объединённых Наций (ООН).

Согласно приводимой ВОЗ статистике, в третьем тысячелетии от суицида погибает больше людей, чем из-за всех войн и насильственных убийств вместе взятых. В большинстве экономически развитых странах мира самоубийство входит в первую десятку причин смерти.

Примерно в 10-20 раз большее количество людей совершает суицидальные попытки, что выдвигает данную форму аутоагрессии на 6-е место среди причин потери трудоспособности. Более того, каждый случай самоубийства связан с переживанием тяжёлой травматической реакции горя родными и близкими покончившего с собой человека, на чьи жизни этот поступок влияет эмоционально, социально и экономически.

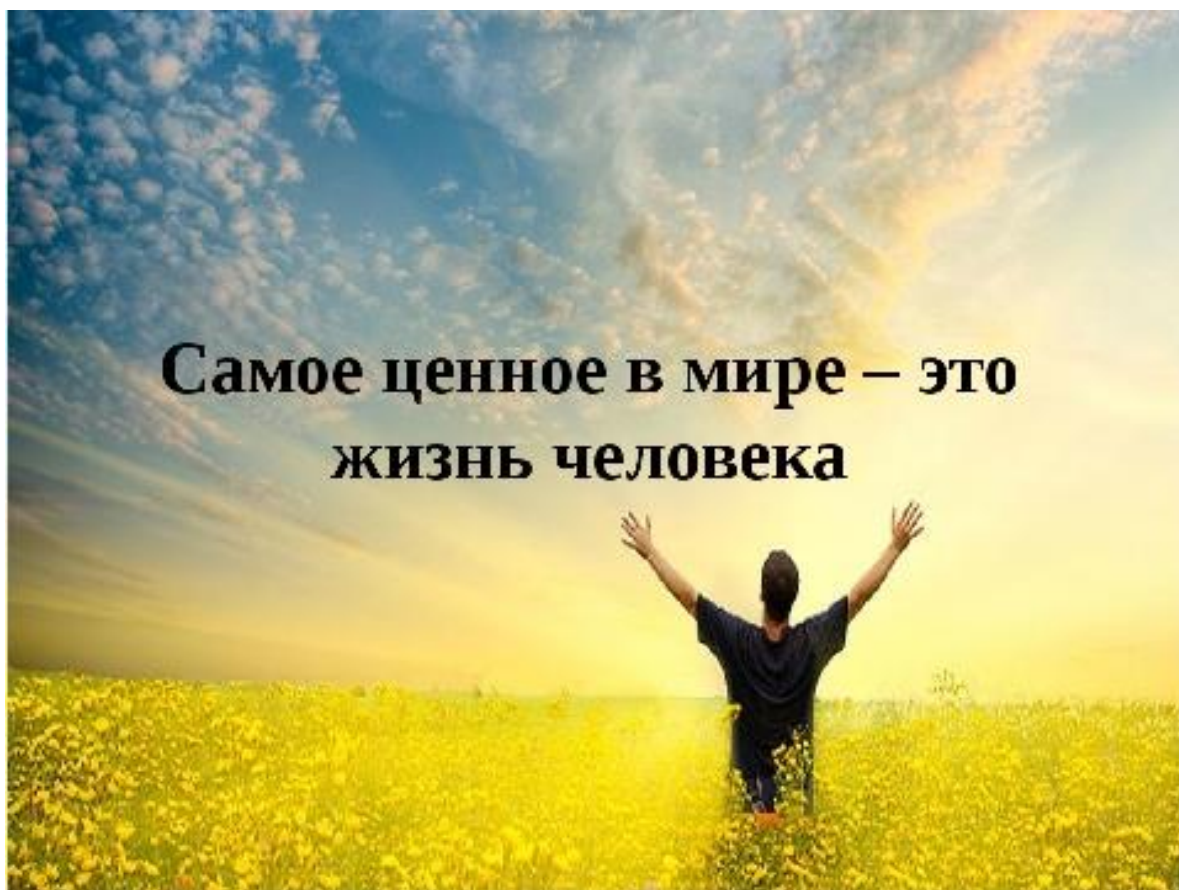
По сведениям УЗ «Могилевская обласная психоневрологическая больница» ведущими факторами суицидального риска у детей в течение ряда лет являются:

1. Семейное неблагополучие, связанное с психологическими (стрессы и конфликты в семье, воспитательная некомпетентность родителей, жестокое обращение) и социальными проблемами (материальная обеспеченность, низкий культурно-образовательный уровень семьи, алкоголизация родителей и др.);
2. Конфликты социальных взаимоотношений (неразделенная любовь, ссора, расставание с любимым человеком);
3. Школьные проблемы межличностного взаимодействия и учебы, буллинг, конфликты с преподавателями, воспитателями, бестактное поведение отдельных педагогов;

4. Сетевые ролевые игры и группы, в которых одним из заданий\условий для ребёнка является самоповреждение, рискованное поведение или парасуицид («синий кит», «тихий дом», f57 f58, «разбуди меня в 4.20», «ня пока» и т.д.). Видеоролики, содержащие презентацию изощренных способов ухода из жизни, дети находят в свободном доступе на сервисах, предоставляющих услуги хостинга видеоматериалов, а также в популярных социальных сетях, таких как odnoklassniki.ru и vkontakte.ru.

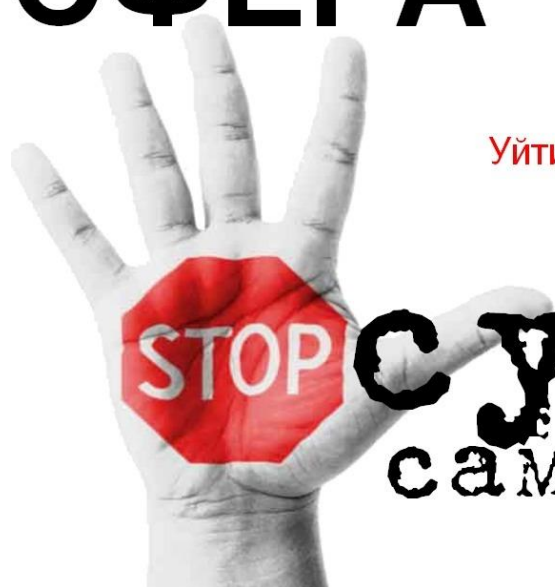
Косвенные причины роста суицидального поведения в подростковой среде:

1. Свободный доступ к информации, наносящей вред их жизни и здоровью
2. Рост мобильной и Интернет-зависимости
3. Высокий уровень тревожности детей и подростков вследствие повышения требований в учебном процессе
4. Романтизация самоубийства в средствах массовой информации, на телевидении, в художественных произведениях, кинофильмах, музыкальных клипах и других объектах массовой культуры.



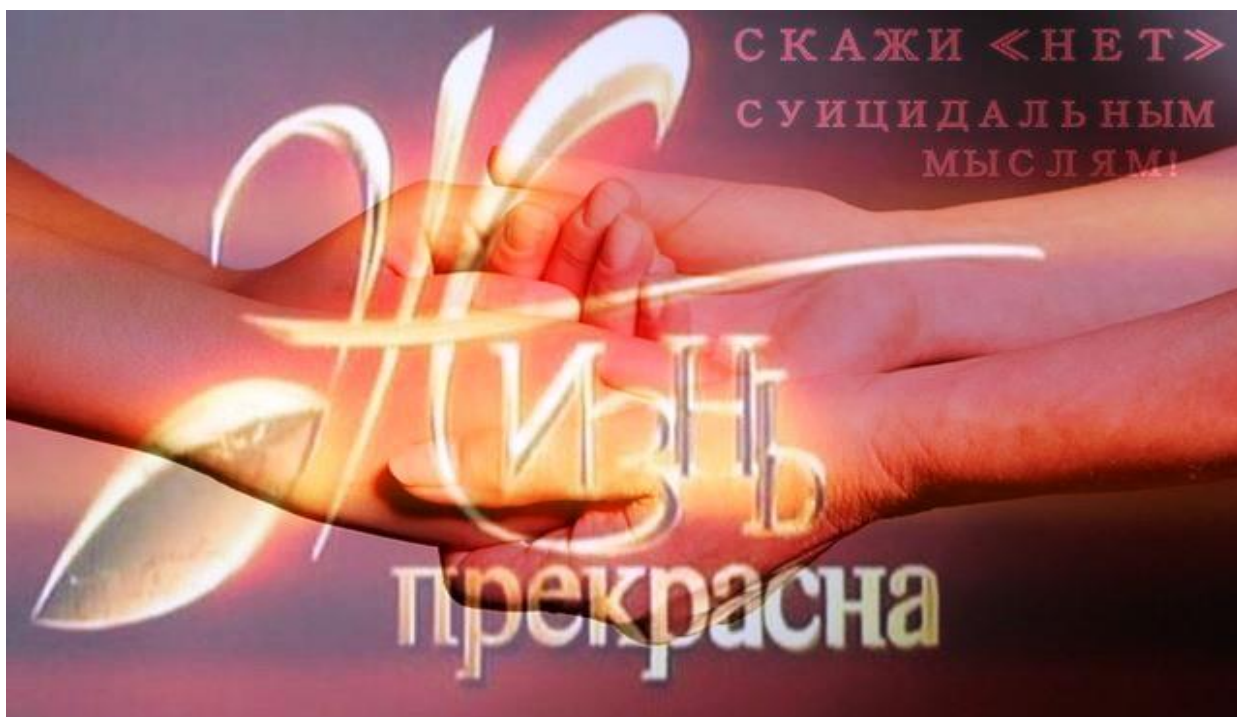
**Самое ценное в мире – это
жизнь человека**

СФЕРА РАЗУМА



Уйти легко, ещё проще остаться!
смотреть всем

СУИЦИД!
самоубийство
suicide



Список телефонов экстренной психологической помощи «Телефон доверия»

Цель телефонной службы - стремление предложить любому человеку, находящемуся в кризисной ситуации и помышляющему о самоубийстве, телефонный контакт с сотрудником, готовым выслушать его как друг, способным помочь абоненту преодолеть кризисную ситуацию, с которой он столкнулся. Среди принципов службы особое место занимает доверительность, абсолютная секретность, запрет требовать вознаграждения за услуги и запрет оказания любого давления. Принципы работников служб - “не судить, не критиковать и даже не удивляться”, а помочь абоненту самостоятельно прийти к правильному решению.

В Республике Беларусь действуют телефоны доверия для людей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

«Телефоны Доверия»

Экстренной психологической помощи

г. Минск - для взрослых **8- 017- 290- 44- 44, 8- 017- 290- 43- 70**

Для детей и подростков **8 -017- 263- 03- 03**

Круглосуточная кризисная линия Минского городского центра социальной помощи семье и детям:

8- 017- 317- 32- 32, 8- 017- 318- 32- 32

Республиканская «Детская телефонная линия»

8 -801- 100 -16- 11

Многие думают, что они станут счастливыми, когда у них будет много денег и возможностей

Они могут не ценить то, что имеют сегодня.

Попробуй радоваться каждой минуте своей жизни, полюбить окружающих тебя людей, быть благодарным за то, что у тебя уже есть и тогда к тебе придет желаемое.

Можно научиться из любой неприятной ситуации извлекать опыт для успешной жизни.



Попробуй изменить свое отношение к проблеме.

Если уже что-то случилось, расскажи о своих переживаниях и подумай, как решить проблему.

Ты можешь обратиться за помощью к близким людям.



Счастлив не тот, кто не имеет проблем, а тот, кто готов их решать!

Трудности в жизни могут быть у каждого, но все по-разному к ним относятся. У тебя есть уникальная возможность учиться быть сильным и смелым, совершать ошибки и исправлять их, ставить цели и покорять вершины.

Трудности закаляют нас, учат быть сильнее и мудрее.



Не каждый может справиться со своими эмоциями один на один, но **рядом ВСЕГДА** есть люди, которые готовы **выслушать и помочь**.



Порой человек переживает неудачи.

Главное — уметь **рассказать** о проблеме, мучающей тебя, близким и родным людям, а затем отвлечься от нее. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и займись им.

Постарайся проводить больше времени с семьей и друзьями.



Когда ничего не ладится, хочется махнуть на все рукой и сказать: "Все пропало! Я ничего не могу сделать!"

Борись до конца, сделай все возможное, для того, чтобы преодолеть трудные жизненные ситуации.

Упорство всегда приносит победу.



Научись сполна наслаждаться минутами жизни. Когда ты думаешь о чем-то плохом, съедь улитку, расслабься, закрой глаза, сделай несколько раз глубокий вдох и выдох, скажи себе: "Я спокоен. Я справлюсь".



Первая настоящая дружба, первая любовь, первые трудности, первая победа и поражение — все это часть твоего опыта! Опыт — всегда имеет эмоциональный окрас, он бывает положительным или отрицательным. Главное — то, что благодаря жизненным трудностям ты становишься сильнее. Смотри на то, что с тобой происходит, с хорошей стороны (например, ты опоздал на автобус, но зато можешь прогуляться пешком и насладиться природой).

Ты совершенно точно имеешь право радоваться или грустить, любить или ненавидеть, бояться или защищать, все проявления твоих чувств — ценны!



Жизнь как зебра состоит из разных полос, и только ты решаешь, каких в ней полос больше! Смысл жизни в самой жизни! Люби и дорожи ею! Она у тебя одна! На земле нет ни одного точно такого же человека как ты. Научись радоваться жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе.



Бывает, что люди не могут первыми предложить свою помощь, потому что боятся быть не принятыми или даже отвергнутыми. Тогда помощь **МОЖНО** попросить.

Оказание помощи человеку в кризисной ситуации невозможно без участия таких специалистов, как психотерапевт и психолог. В республике обеспечена широкая доступность для населения психотерапевтической помощи, порядок оказания которой постоянно совершенствуется.

Суицид - это умышленное лишение себя жизни. Самоубийство — исключительно человеческий акт. Совершающие его обычно страдают от сильной душевной боли, находятся в тупике, чувствуют, что не могут справиться с проблемами. Решившись на такой шаг, люди демонстрируют свое поведение. Оно проявляется в высказываниях, угрозах, попытках учинить насилие над собой. Мировая наука уже давно установила, что акт самоубийства аккумулирует в себе множество факторов: социальных, экономических, политических, философских, психологических, религиозных. Но в целом уровень самоубийств и его динамика важнейшие индикаторы социального благополучия или неблагополучия той или иной среды.

Анализируя мировую статистику, можно сделать вывод, что проблема самоубийств в большей мере связана с теневой стороной технического прогресса, одиночеством, отчужденностью поколений, падением института брака, нравственных, духовных, традиционных и религиозных устоев.

Невыносимая душевная боль, чувство изолированности от общества, генетические и социальные факторы, алкоголь, наркомания, ощущение безнадежности и беспомощности, депрессия, наличие предыдущих суицидных попыток, а также имевшие место случаи суицида среди родственников – нередко подталкивают к самоубийству.

Самоубийство есть явление социальное. Статистика показывает, что в каждой данной стране, в каждую данную эпоху совершается определенное количество самоубийств и даже способы покончить с собой оказываются в строго точных численных соотношениях. Конечно, каждый самоубийца приходит к своему решению индивидуальным путем, но, тем не менее, основные факторы индивидуального решения создаются социальными причинами. На каждую тысячу жителей приходится определенный процент людей с наклонностью к самоубийству, т.е. людей с относительно слабой волей, с недостаточным запасом энергии, склонных преувеличивать дурное в окружающих обстоятельствах, а иногда и в себе самих, люди типа меланхолического.

Все мы должны знать, что в большинстве случаев суицидными людьми, в целом, часто руководят противоречивые чувства. Они испытывают безнадёжность, и в то же самое время надеются на спасение. И если близкие, друзья, знакомые проявят к такому человеку в эти минуты теплоту и заботу и проницательность, то они могут спасти ему жизнь и изменить всю его дальнейшую судьбу.

Поэтому, необходимо быть более внимательными друг к другу, ведь это немаловажно в разрешении этой проблемы.

Всемирный день психического здоровья был учрежден в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья и при поддержке Всемирной организации здоровья (ВОЗ). Россия присоединилась к празднованию в 2002 году, по настоянию академика Российской академии медицинских наук (РАМН) Т. Дмитриевой.





БОЛЬШИНСТВО ИЗ ТЕХ, КТО УМИРАЕТ ПО СОБСТВЕННОЙ ВОЛЕ, К СОЖАЛЕНИЮ, НЕ ОБРАЩАЮТСЯ ПРИ ЖИЗНИ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ, ПСИХИАТРУ ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТУ.

С	МИФЫ	РЕАЛЬНОСТЬ
1	Люди, говорящие о самоубийстве, на самом деле его не совершают.	Большинство умерших перед суицидальным актом прямо или косвенно предупреждают об этом.
2	Склонные к самоубийству люди твердо намерены умереть.	В большинстве случаев самоубийств отмечают колебания между желаниями жить и умереть.
3	Самоубийство случается без предупреждения.	Склонные к самоубийству люди часто дают вполне ясные указания о том, что собираются предпринять.
4	Улучшение состояния после кризиса говорит о том, что риск самоубийства снизился.	Многие самоубийства происходят в период улучшения, когда у человека появляется достаточно энергии и воли, чтобы обратить отчаянные мысли в решительные действия.
5	Если у человека хотя бы раз появилась склонность к самоубийству, то она сохраняется у него навсегда.	Суицидальные мысли могут возвращаться, однако они не постоянны и у некоторых людей они никогда больше не появляются.
6	Разговор о самоубийстве может внушить мысль о реализации акта.	На самом деле, только прямой разговор о проблеме может способствовать облегчению состояния.

ЕСЛИ ВЫ ИЛИ КТО-ТО ИЗ ВАШИХ БЛИЗКИХ ОКАЗАЛИСЬ В ТУПИКОВОЙ, БЕЗВЫХОДНОЙ, КАК ВАМ КАЖЕТСЯ, СИТУАЦИИ, НЕ ЗАМЫКАЙТЕСЬ В СЕБЕ - ОБРАЩАЙТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ!

СУИЦИДЫ



ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!



Ежегодно в мире совершается около 1 млн. самоубийств, примерно в 10 раз больше предпринимается суицидальных попыток. Самоубийство, как причина смерти, в возрасте 15-35 лет занимает в Европейском регионе второе место после дорожно-транспортных происшествий. Среднемировой уровень суицидов колеблется в пределах 14-16 человек на 100 тысяч населения. В нашей республике этот показатель выше - около 20 случаев на 100 тысяч.

Уровень суицидов увеличивается с возрастом, и достигает максимума после 45-50 лет, хотя большинство суицидальных попыток приходится на молодой возраст - 20-29 лет.
Частота суицидальных попыток среди женщин выше примерно в 1,5 раза, чем у мужчин, но мужчины, наоборот, в 3-6 раз чаще совершают их, чем женщины.

ФАКТОРЫ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ: нарушенные детско-родительские и партнерские отношения, одиночество и другие.

ТЯЖЕЛЫЕ КРИЗИСЫ: смерть близких, развода, финансовые потери, уголовная ответственность, потеря работы, значительное снижение социального статуса, тяжелые конфликты и другие кризисы могут также стать пусковыми факторами суицидального поведения.

ТЯЖЕЛЫЕ ХРОНИЧЕСКИЕ СОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, приносящие массу страданий и социальных ограничений: онкологические заболевания, ВИЧ-инфекция, потеря органа или телесных функций и др.

ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА.

Во многих случаях состояние человека на момент смерти в результате суицида соответствует диагнозу какого-либо психического расстройства. Наиболее частые из них - депрессия, провоцирующая 45-70% суицидов; зависимость от алкоголя, наркотиков - 10-22%; расстройства личности и другие.



Симптомы ДЕПРЕССИИ

- Снижение настроения:** потухший взгляд, задержка дыхания, тяжелые вздохи, необщительность, молчаливость, высказывания об отсутствии надежды, перспектив, смысла жизни.
- Снижение интереса к обычным для данного человека занятиям, контактам и развлечениям.** Человек много времени проводит в постели, ничем не интересуется, избегает общения, просмотра телепередач, чтения и др.
- Снижение работоспособности, повышение утомляемости.** Человек обвиняет себя за слабость воли, считает никому не нужным, никчемным.
- Снижение самооценки и потеря уверенности в себе.** Свое прошлое, настоящее и будущее человек воспринимает как череду прошедших и предстоящих неудач, в которых винит только себя.
- Чрезмерное чувство вины, беспричинное порицание себя.** Субъект обвиняет себя в реальных и надуманных неудачах, берет на себя вину за события в жизни близких, а иногда и незнакомых людей.
- Повторяющиеся мысли и высказывания о смерти, самоубийстве. Суицидальные акты.**

- Нарушение концентрации внимания, снижение памяти, чувство интеллектуальной неполноценности.**

У человека может появиться ощущение, что его умственные способности необратимо снижаются и он болен каким-либо тяжелым заболеванием мозга. С уменьшением интенсивности депрессии эти симптомы проходят.

- Нерешительность, чрезмерные колебания** в выборе даже незначительного решения.

- Заторможенность, снижение двигательной активности.** Реже - беспокойство, повышение двигательной активности.

- Нарушения сна.** Затруднения в засыпании, пробуждения по ночам, ранние пробуждения, отсутствие удовлетворенности ночным сном, чувство постоянной мыслительной работы по ночам. Бессонница в ранние утренние часы может сопровождаться тягостными тревожными переживаниями с суицидальными мыслями.



- Понижение или повышение аппетита.** Значительное понижение аппетита и потеря веса говорят о тяжести состояния. В некоторых случаях повышение аппетита и увеличение веса может служить компенсацией отсутствия удовлетворения в других жизненных сферах. Ущажение употребления алкоголя также может говорить о безуспешных попытках «ухода» от тяжелых чувств.

- Снижение полового влечения, уменьшение потребности в сексуальной сфере.**

- Соматические симптомы:** задержка стула, сухость во рту, колебание артериального давления.