

10 сентября - Всемирный день предотвращения самоубийств.

С 2003-го года день 10 сентября был объявлен Всемирной Организацией Здравоохранения Международным днём борьбы с суицидом или Всемирным днём предотвращения самоубийств. Во всем мире число самоубийц превышает количество жертв убийств и войн вместе взятых. Эта проблема стала настолько глобальна, что на нее необходимо было обратить внимание.

Ежегодно в мире совершается около 1 млн. самоубийств и примерно в 10 раз больше суицидальных попыток. Самоубийство, как причина смерти, занимает второе место после ДТП в возрастном диапазоне 15-35 лет в Европе. Среднемировой уровень суицидов составляет около 14-16 на 100000 населения в год.

Человеческая жизнь это уникальный и неповторимый дар. До начала 20 века самостоятельный уход из жизни считался частным делом, его относили к форме безумия и считали, что людям, желающим себе смерти необходимо позволить умереть. Но на сегодняшний день, мы должны признать, что суицид является чем-то большим, чем частное или личное решение - это болезнь цивилизации, вызванная более глубоко осознанной и растущей сложностью человеческой жизни. И такая проблема существует в достаточно серьезных масштабах и требует к себе повышенного внимания всего общества в целом.

Феномен самоубийства в большей степени характерен для высокоразвитых стран, и сегодня существует тенденция к увеличению их числа. К несчастью этот феномен все чаще и чаще стал, встречаться не только среди взрослого населения, он стал затрагивать и современное растущее поколение. Чаще попытки уйти из жизни совершают дети, находясь в подростковом возрасте от 15 до 17 лет. Причем мальчики гораздо чаще совершают суицидальные действия, чем девочки.

Группой максимального риска суицида в Беларуси являются мужчины трудоспособного возраста, особенно старше 45 лет. Такие медицинские факторы, как депрессия и алкогольная зависимость, значительно увеличивают риск в этой подгруппе. Как правило, данная категория населения за специализированной медицинской помощью не обращается, что связано не только с бытующими в обществе предубеждениями, но и недостаточным информированием населения о возможности и условиях получения психологической и психотерапевтической помощи.

Предупреждение самоубийств, представляет собой весьма непростую, но выполнимую комплексную задачу, решение которой возможно при взаимодействии различных структур общества (социальный сектор, государственные органы, учреждения образования, охраны правопорядка, здравоохранения, религиозные организации).

В настоящее время в Могилевской области разработан «Комплекс мер по профилактике суицидального поведения населения Могилевской области на 2015-2019 годы», который предусматривает профилактическую работу с различными категориями населения, в том числе с детьми и подростками, а также активное привлечение местных исполнительных органов к участию в организации данной работы. Следует отметить, что комплексная государственная программа профилактики суицидов может быть эффективной только при условии совместного осуществления мероприятий организационного, социального, экономического и медицинского характера, опирающихся на результаты научных исследований.

Наверное нет такого человека, который когда либо, в процессе жизни не сталкивался с разочарованием, обидой, непониманием, одиночеством, неудачами, не испытывал бы чувство вины, стыда, угрызания совести. У многих, при такого рода переживаниях происходит слом в мировоззрении, меняется образ жизни, оказываются разрушенными идеалы.

Депрессия, уход от проблемы, различные потери, чувство вины, нехватка внимания, манипуляция, месть, одиночество, стыд, обида – все эти причины являются наиболее распространенными факторами суицидального поведения. В этих случаях чрезвычайное психическое напряжение и негативные эмоции человека достигают апогея и становятся невыносимыми для него. Отчаявшийся человек не в силах преодолеть их сам и разрешить сложившуюся ситуацию. Самоуничжительные и самообвинительные мысли могут привести к злоупотреблению алкоголем и к прямой аутоагрессии, заканчивающейся самоубийством.

Оказание помощи человеку в кризисной ситуации невозможно без участия таких специалистов, как психотерапевт и психолог. В Могилевской области обеспечена доступность психологической и психотерапевтической помощи населению, порядок оказания которой постоянно совершенствуется. Основы оказания психологической помощи населению Республики Беларусь законодательно закреплены в Законе Республики Беларусь от 1 июля 2010г. «Об оказании психологической помощи» и нормативных актах Министерства здравоохранения.

Комплексный подход к профилактике суицидов, реализуемый в частности в Могилевской области, демонстрирует пример эффективного межведомственного взаимодействия при решении сложных вопросов социального характера, требующих участия различных государственных и общественных институтов, консолидации усилий общества в целом на достижении важнейшей задачи – стабилизации численности населения.

Благодаря проводимой работе в Могилевской области, число самоубийств за 6 месяцев 2016 г. в общей популяции снизилось по отношению к аналогичному периоду 2015г. на 18,8 %.

В популяции трудоспособного возраста отмечается снижение уровня суицидов на 21,6%.

Также отмечается снижение уровня суицидов в популяции старше трудоспособного возраста на 16,1%.

Профилактика суицидального поведения представляет собой одну из важнейших задач общества, осуществление которой возможно только при интеграции усилий множества ведомств в единую превентивную стратегию.

Получить и кризисную помощь Вы можете позвонив по тел: 473161 – телефон экстренной психологической помощи «Телефон доверия», или по адресу: пр-т Витебский – 70.

Заместитель главного врача (по
медицинской части) УЗ «Могилевская
областная психиатрическая больница»,
главный внештатный суицидолог
УЗ Могилевского облисполкома

П.В.Головач