

## 10 сентября - Всемирный день предотвращения самоубийств

Ежегодно 10 сентября Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), при поддержке Международной ассоциации по предотвращению самоубийств проводит Всемирный день предотвращения самоубийств.

Глобальной целью проведения Всемирного Дня предотвращения самоубийств является уменьшение уровня суицидов и суицидальных попыток среди населения во всех странах посредством осуществления мероприятий, направленных на профилактику суицидального поведения населения, объединяющие усилия многих министерств, ведомств, местных исполнительных и распорядительных органов, общественных объединений, религиозных конфессий.

Суицид (самоубийство) – это действие с фатальным результатом, которое было намеренно начато и выполнено умершим в осознании и ожидании фатального результата.

Профилактика самоубийств относится к приоритетным вопросам демографической безопасности Республики Беларусь. Смерть от суицидов занимает первое место среди смертей от внешних причин. Важность подчеркивает включение мероприятий профилактики суицидального поведения в подпрограмму 3 «Предупреждение и преодоление пьянства и алкоголизма, охрана психического здоровья» Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2021-2025 годы», утвержденной постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 19 января 2021 года № 28.

Согласно последним оценкам ВОЗ, опубликованным сегодня в документе «Проблема самоубийств в мире, 2019 г.», суицид остается одной из основных причин смерти во всем мире. Ежегодно в результате самоубийств умирает больше людей, чем от ВИЧ, малярии или рака груди, или в результате военных действий и убийств. В 2019г. в результате самоубийства ушло из жизни более 700 000 человек, т.е. одна из каждых 100 смертей — самоубийство; это обстоятельство побудило ВОЗ разработать новые рекомендации для помощи странам в повышении эффективности профилактики самоубийств и оказания помощи лицам, совершившим попытку самоубийства.

Ведущей стратегией ВОЗ по снижению риска суицидов является идентификация специфических групп риска в населении с определением конкретных проблем и потребностей в каждой из этих групп. Как правило, проблематика всегда бывает комплексной и требует таких же комплексных, межведомственных вмешательств: социальная защита и экономическая безопасность, доступность психологической и медицинской помощи, информированность людей о возможности

получения конкретной помощи по проблеме, специфичной для данной группы риска. Даже без проведения соответствующих исследований, можно предположить, что группой максимального риска суицида в Беларуси являются мужчины старше 50 лет. Такие медицинские факторы, как депрессия и алкогольная зависимость, значительно увеличивают риск в этой подгруппе.

Учитывая актуальность проблемы, специалистами Министерства здравоохранения разработаны и утверждены Инструкции по распознаванию факторов суицидального риска, суицидальных признаков и алгоритма действий при их выявлении для медицинских и социальных работников, педагогов, психологов, сотрудников органов внутренних дел, военнослужащих, работников средств массовой информации.

Проблема суицидального поведения сложна и многогранна. На конечный выбор человека в кризисной ситуации влияет много разнообразных факторов. Комплексный подход к профилактике суицидов, реализуемый в Республике Беларусь, 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 нашей страны.

#### Подход LIVE LIFE (Сохрани жизнь)

Для оказания поддержки странам в их усилиях по предупреждению самоубийств, ВОЗ публикует всеобъемлющие рекомендации по реализации своего подхода LIVE LIFE. Данный подход включает в себя четыре стратегии:

- ограничение доступа к орудиям совершения самоубийства, таким как высокоопасные пестициды и огнестрельное оружие;
- разъяснительная работа со СМИ о необходимости ответственного подхода к освещению самоубийств;
- содействие развитию социально-эмоциональных навыков у подростков;
- раннее выявление, оценка, оказание поддержки и последующее наблюдение за всеми, кто страдает от суицидальных мыслей и поведения.

#### Ограничение доступа к орудиям совершения самоубийства

К числу других мер относятся ограничение доступа к огнестрельному оружию, уменьшение количества единиц лекарственных препаратов в упаковках и установку барьеров на объектах, расположенных на высоте.

#### Ответственный подход к освещению самоубийств в СМИ

В руководстве подчеркивается роль, которую играют СМИ в отношении проблемы самоубийств. Публикация в СМИ сообщений о самоубийствах может привести к росту числа самоубийств на почве подражания, особенно если речь идет о самоубийстве известного человека или приводится описание способа самоубийства.

В новом руководстве рекомендуется организация мониторинга за публикациями о самоубийствах в СМИ и содержится адресованная СМИ рекомендация противопоставлять сообщениям о самоубийствах истории об успешном выздоровлении от психических расстройств или избавлении от суицидальных мыслей. Также рекомендуется вести разъяснительную работу с социальными сетями для повышения их осведомленности и совершенствования используемых ими протоколов выявления и удаления вредоносного контента.

Оказание поддержки подросткам

Подростковый возраст (10-19 лет) — критически важный период для освоения социально-эмоциональных навыков, особенно на фоне того, что половина всех психических расстройств начинают развиваться до 14 лет. В документе LIVE LIFE настоятельно рекомендуется проведение мероприятий, включающих укрепление психического здоровья и программы борьбы с буллингом (травлей), работу в координации со службами психологической поддержки и составление четких протоколов, описывающих порядок действий для лиц, работающих в школах и университетах, в случае выявления риска суицида.

Раннее выявление и наблюдение за людьми, подверженными риску суицида

В отношении лиц, страдающих суицидальными мыслями и поведением, рекомендовано принимать меры по раннему выявлению, оценке, оказанию поддержки и наблюдению. Одним из наиболее серьезных факторов риска самоубийства является уже имевшая место попытка суицида.

Рекомендуется обеспечить обучение работников здравоохранения методам раннего выявления, оценки, оказания поддержки и последующего наблюдения. Дополнить поддержку, оказываемую медицинскими службами, может работа с группами людей, переживших попытку самоубийства. Также рекомендуется организация служб кризисной поддержки для оказания неотложной помощи лицам, находящимся в ситуации острого психического стресса.