***Пресс-релиз к Всемирному дню предотвращения самоубийств***

Суицид, умышленное самоповреждение со смертельным исходом – трагедия, которую удается предотвратить в большинстве случаев. Самое страшное, что чаще на этот опасный шаг решается молодежь, у которой впереди еще вся жизнь.

Суицид – это глобальная и трагическая проблема для мирового здравоохранения. По статистике, от самоубийств в мире умирает больше людей, чем в результате войн и насильственных убийств, вместе взятых.

Откуда берет начало эта печальная тенденция? Люди, намеревающиеся совершить суицид, обычно страдают от сильной душевной боли, находятся в сильном тревожном состоянии и чувствуют невозможным справиться со своими проблемами в одиночку.

Внутренне, в человеке борются два чувства: одновременно в нем живет желание совершить самоубийство и желание его не совершать. Состоянием психики при суициде является эмоциональная нестабильность, при которой искажается реальное видение ситуации, сочетающееся с резким ограничением вариантов выбора поведения. Действием при суициде является бегство, которое отражает стремление человека удалиться из зоны бедствия.

*Совокупность имеющихся ниже признаков считается «тревожным звонком», если:*

- вы чувствуете враждебность к людям, к которым раньше относились хорошо;

- у вас отсутствует заинтересованность в чем-либо;

- ваше здоровье существенно подорвано;

- вы попадаете в зависимость от лекарств или других одурманивающих психику веществ;

- вы избегаете общества и большую часть времени проводите в одиночестве;

- вы думаете о самоубийстве.

*Оказание помощи при потенциальном суициде*

Будьте внимательным слушателем. Суициденты страдают от сильного чувства отчуждения от всех тех, кто их окружает, поэтому они не воспримут ваши советы всерьез. Поговорите об их реальных чувствах, прислушайтесь к тому, о чем они говорят.

Установите заботливые взаимоотношения. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Не спорьте, вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять доверие его самого.

Задайте прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?». Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает об этом и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить с ним переживаемую тему, то он почувствует облегчение, и ему удастся понять свои чувства.

Предложите конструктивные выходы из ситуации. Вместо того, чтобы говорить: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

Вселяйте надежду. Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве. Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами.

***- в Чечерской ЦРБ прямую телефонную линию проведет врач психиатр-нарколог Бондарь Полина Олеговна 9 сентября с 14.00 – 15.00 по телефону 7 90 93***

*Психолог отдела общественного здоровья*

 *ГУ «Гомельский областной ЦГЭ и ОЗ»*

*Юлия Кулагина*