

Главное управление по здравоохранению Витебского облисполкома  
УЗ «Витебский областной клинический центр  
психиатрии и наркологии»



**ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ  
ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ  
САМОУБИЙСТВ**

10 СЕНТЯБРЯ

*«Каждое самоубийство – трагедия».*

г.Витебск, 2022г.

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

### **Основные факты по сведениям ВОЗ**

- Ежегодно 703 000 человек кончают жизнь самоубийством.
- На каждое самоубийство приходится от 7 до 10 попыток самоубийства. В общей массе населения наиболее серьезным фактором риска самоубийства является ранее совершенная попытка суицида.
- Самоубийства являются четвертой по значимости ведущей причиной смертности в возрастной группе 15–19 лет.
- В странах с низким и средним уровнем дохода совершается 77% мирового числа самоубийств.
- К числу наиболее распространенных методов самоубийства в мире относятся повешение, употребление пестицидов и суицид с применением огнестрельного оружия.

Каждое самоубийство – трагедия, которая сказывается на жизни семей, общин и целых стран и имеет долгосрочные последствия для близких погибшего. Самоубийства совершаются людьми самых различных возрастных групп и с 2019г. являются четвертой по счету причиной смертности среди лиц в возрасте 15–29 лет во всем мире. Суицид, как правило, не вызывается одним фактором, он происходит тогда, когда накапливается комплекс причин.

Самоубийства происходят не только в странах с высоким уровнем дохода; этот глобальный феномен характерен для всех регионов мира. Это подтверждается тем, что по проведенному ВОЗ в 2019г. анализу установлено, что более 77% самоубийств в мире произошли в странах с низким и средним уровнем дохода.

Самоубийства – серьезная проблема общественного здравоохранения; однако их можно предотвращать своевременным принятием обоснованных и зачастую недорогостоящих мер вмешательства. Для обеспечения эффективности региональных мер реагирования требуется всеобъемлющая межведомственная стратегия профилактики самоубийств.

Ведущей стратегией, как ВОЗ, так и Республики Беларусь по снижению риска суицидов является идентификация специфических групп риска в населении с определением конкретных проблем и потребностей в каждой из этих групп и реализации конкретных мероприятий, которые включены в подпрограмму 3 «Предупреждение и преодоление пьянства и алкоголизма, охрана психического здоровья» Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021-2025 годы.

Кроме того, смертность от самоубийств является одним из показателей выполнения задачи 3.4 в рамках Целей в области устойчивого развития: к 2030 г. уменьшить на треть преждевременную смертность от неинфекционных заболеваний посредством профилактики и лечения и поддержания психического здоровья и благополучия.

В настоящее время в области утвержден Комплексный план по профилактике суицидального поведения населения Витебской области на 2022 – 2025 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. Несмотря на увеличение проводимых мероприятий по превенции суицидов проблема суицидов остается высоко актуальной (12,50 на 100 тысяч населения за 6 мес. 2022г.) и требует повышенного внимания к профилактике суицидов в регионах области, а также к выявлению парасуицидов, их регистрации и своевременному оказанию необходимой помощи. Следует отметить, что комплексная государственная программа профилактики суицидов может быть эффективной только при условии совместного осуществления мероприятий организационного, социального, экономического и медицинского характера.

### **Группа риска?**

Хотя в странах с высоким уровнем дохода четко прослеживается связь между самоубийствами и психическими расстройствами (в первую очередь, депрессией и расстройствами, вызываемыми потреблением алкоголя), многие самоубийства совершаются импульсивно в моменты кризиса, когда человек утрачивает способность противостоять стрессовым жизненным ситуациям, таким как финансовые проблемы, разрыв отношений или хроническая боль и болезнь.

17 июня 2022 г. ВОЗ выпустила свой крупнейший с начала века обзор мировой проблематики психического здоровья. В подробном документе ВОЗ отмечает, что необходимо срочно изменить подход к психическому здоровью и оказанию психиатрической помощи, так как в 2019г. более 1% случаев смерти в мире произошли в результате самоубийств, при этом 58% суицидов были совершены лицами трудоспособного возраста - до 50 лет. Психические расстройства – ведущая причина нетрудоспособности, одна из ведущих причин самоубийств, а смерть людей с тяжелыми психическими заболеваниями наступает в среднем на 10–20 лет раньше. Подобная статистика подтверждается и в Витебской области. Так из 138 лиц, погибших за 6 месяцев 2022 года вследствие суицида, 42 человека (30%) страдали психическими и поведенческими расстройствами.

Наиболее опасный для суицида возраст – 15-30 лет, психологи констатируют страшный показатель «помолодевшего суицида». К суициду несовершеннолетних могут подтолкнуть семейные конфликты, насилие со стороны взрослых, конфликты с учителями, одноклассниками, друзьями, чуждость и безразличие окружающих, душевные болезни.

Кроме того, суицидальное поведение часто возникает в условиях конфликтов, стихийных бедствий, насилия и жестокости либо по причине утраты близких людей и чувства одиночества. Наиболее серьезным фактором риска самоубийства является ранее совершенная попытка суицида.

Группой максимального риска суицида в Витебской области являются мужчины трудоспособного возраста (59% от всех самоубийств за 6 месяцев 2022 года).

### **Способы совершения самоубийства**

По оценкам ВОЗ, порядка 20% самоубийств в мире являются результатом самоотравления пестицидами, причем большинство таких случаев имеют место

в деревенских и сельскохозяйственных районах стран с низким и средним уровнем дохода. Другими широко распространенными способами совершения самоубийства являются повешение и суицид с применением огнестрельного оружия. В Витебской области около 80% самоубийств совершено вследствие повешения, на втором месте – падения с высоты.

Знакомство с наиболее широко распространенными способами самоубийства важно для разработки доказано эффективных стратегий профилактики, в частности предполагающих ограничение доступа к средствам самоубийства.

### **Профилактика и пресечение самоубийств**

Самоубийства можно и необходимо предотвращать. Для предотвращения самоубийств и попыток самоубийства может применяться целый ряд мер на уровне всего населения, различных групп населения и отдельных людей. ВОЗ рекомендует выполнение следующих эффективных мер:

- ограничение доступа к средствам самоубийства (например, контроль за выходом на чердаки, крыши и в подвалы, углубленное психолого-психиатрическое освидетельствование на допуск к владению огнестрельным оружием, контроль допуска к ядам и некоторым лекарствам);
- взаимодействие со средствами массовой информации для обеспечения ответственного освещения самоубийств;
- развитие социальных и эмоциональных жизненных навыков у подростков;
- раннее выявление, обследование, ведение и последующее сопровождение всех лиц, страдающих суицидальными формами поведения.

Наряду с принятием этих мер должны выполняться следующие базовые задачи: анализ ситуации, межведомственное сотрудничество, повышение осведомленности о проблеме, укрепление потенциала, выделение финансирования, эпиднадзор, а также мониторинг и оценка.

Усилия по профилактике самоубийств должны осуществляться при координации и сотрудничестве между различными секторами общества, включая сектор здравоохранения и другие секторы, такие как образование, трудовая сфера, сельское хозяйство, предпринимательство, правосудие, законодательство, оборона, политика и средства массовой информации. Эти усилия должны иметь всеохватный и комплексный характер, поскольку ни один подход не может изолированно оказать воздействия на такую сложную проблему, как самоубийства.

### **Проблемы и препятствия**

Предотвращению самоубийств не уделяется надлежащего внимания в обществе, в основном, из-за недостаточной информированности о том, что самоубийства являются значительной проблемой, а также из-за того, что в обществе открытое обсуждение этой проблемы запрещено.

Необходимо прилагать значительные усилия для выявления парасуицидов и создания в регионах их надежных систем регистрации для последующей организации специализированной медицинской помощи.

Нельзя не сказать, что среди населения распространено представление о психиатрии как о стигматизирующей в обществе помощи, как о способе

изоляции и сплошных ограничений. Поэтому даже сам факт обращения к психиатру, психотерапевту или психологу воспринимается человеком негативно. Но, в период возникновения психических, психологических проблем необходимо думать о здоровье, качестве жизни, а не следовать ложным убеждениям и лишать себя своевременной помощи. Обращение за психотерапевтической и психологической помощью не влечет за собой никаких социальных последствий! Более того данную помощь люди могут получить на анонимной основе.

Чтобы регионы могли добиться прогресса в профилактике самоубийств, им необходимо углубить понимание этой проблемы общественностью и избавиться от имеющихся препятствий.

Для оказания экстренной психологической помощи функционирует служба «Телефон доверия». Что делать в такой ситуации человеку, если рядом нет никого, кто мог бы поддержать? Куда податься, кому высказаться, где получить помощь? Одни вопросы?

Специалисты выслушают вашу проблему и дадут рекомендации как поступить, запишут на прием или подскажут, куда обратиться дальше.

### **Позвоните, вам помогут!**

#### **«Телефоны доверия»:**

- г.Витебск и Витебская область: 8-0212-61-60-60  
(круглосуточно)

- Республиканская “Детская телефонная линия”: тел. 8-801-100-1611

- Телефон доверия УВД Витебского облисполкома: 8 (0212) 60-90-63

- Телефоны доверия по Витебской области  
центров здоровья молодежи:

- центр здоровья молодежи «Откровение» УЗ «Полоцкая детская поликлиника», г. Полоцк, ул. Е. Полоцкой,18, тел. 8 (0214) 42-76-55;

- центр здоровья молодежи «Диалог» УЗ «Новополоцкая детская поликлиника», г.Новополоцк, ул . Калинина,5, тел. 8 (0214) 51-90-90, моб.тел. +375 (29) 594-52-76;

- Витебский центр здоровья молодежи, г.Витебск, ул. Чкалова, 14В, тел. 8 (0212) 57-24-71, справка 8 (0212) 57-78-79;

- центр здоровья молодежи «Надежда» УЗ «Оршанская центральная поликлиника» детская поликлиника №1, г.Орша, ул. Пионерская, д.15, тел. 8 (0216) 51-17-21.



Главный специалист по психотерапии  
ГУЗО Витебского облисполкома

Ю.Н.Торчило