Профилактика суицидального поведения – одна из важнейших задач общества.

Этот день  уже долгое время является международной датой, привлекающей внимание мировой общественности к острой проблеме суицидов среди населения. Событие реализуется по инициативе Международной ассоциации по предотвращению самоубийств (МАПС) при активной поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и под патронажем Организации Объединённых Наций (ООН).

Феномен самоубийства встречается только среди людей и является сугубо социальным явлением. С одной стороны, он  зависит от устройства и благополучия всего общества. Самоубийство также может быть индивидуальной реакцией личности на конфликтную (кризисную) ситуацию, которая определяется личностными особенностями конкретного индивидуума и встречается в любом обществе, независимо от его политического, религиозного и социально-экономического устройства.

Согласно статистическим данным ВОЗ, в третьем тысячелетии от суицида погибает больше людей, чем из-за всех войн и насильственных убийств вместе взятых. Каждая сотая смерть в мире – это результат самоубийства. После долгих месяцев пандемии COVID-19 особенно важно уделять внимание предотвращению самоубийств, поскольку до сих пор существуют многие факторы риска – отсутствие работы, стресс, связанный с финансовыми проблемами, социальная изоляция.  ВОЗ напоминает, что число самоубийств может сильно отличаться в разных возрастных группах, странах, регионах. Больше всего самоубийств регистрируется в Африке, меньше всего – в регионе Восточного Средиземноморья.

Наиболее характерный возраст для совершения самопокушения - это возраст около 45 лет, распространен он также среди молодых людей в 15 – 29 лет. В группу повышенного риска также попадают люди пожилого возраста, в особенности те, которые имеют серьёзные соматические заболевания или страдают от одиночества.

Главной целью проведения Всемирного Дня предотвращения самоубийств является активизация деятельности мировой общественности для снижения уровня суицидов и суицидальных попыток (парасуицидов) среди населения во всех странах посредством осуществления мероприятий, направленных на профилактику суицидального поведения  среди  различных групп населения.

Профилактика суицидального поведения представляет собой одну из важнейших задач общества. Общественное мнение еще содержит некоторую долю стигматизирующих убеждений в отношении обращения к психиатру, психотерапевту, психологу. Хотя популярность психотерапевтической и психологической помощи укрепляется, что позволит преодолеть для  обращения граждан к специалистам на раннем этапе возникновения психологических проблем. Как правило, это негативно влияет на психическое и соматическое здоровье человека и существенно влияет на его качество и образ жизни.

В настоящее время в Республике Беларусь реализуются комплексные мероприятия по профилактике суицидального поведения в рамках подпрограммы 3 Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021-2025 гг., которые предусматривают профилактическую работу с различными категориями населения, в том числе с детьми и подростками.

Принимая во внимание тот факт, что алкоголизация населения является одним из факторов, способствующих формированию суицидального поведения и росту суицидальной активности,  продолжается систематическая и целенаправленная профилактическая работа по снижению потребления алкоголя населением республики. Для специалистов ведется работа по - укомплектованию психиатрами-наркологами, психотерапевтами, психологами организаций здравоохранения сельских районов. Проводится работа по совершенствованию знаний врачей общей практики по диагностике депрессивных и соматоформных расстройств, выявлению и оценке суицидальных тенденций у обратившихся пациентов. Внедряются современные научно обоснованные подходы в систему профилактики суицидов.

Принимая во внимание тот факт, что алкоголизация населения способствует росту суицидальной активности, будет продолжена систематическая профилактическая работа по снижению потребления алкоголя населением республики.

Специалистами  разработаны и утверждены Инструкции по распознаванию наличия факторов суицидального риска и суицидальных признаков. Разработан и утвержден алгоритм действий экспертов различного профиля при выявлении суицидальных тенденций у граждан  (медицинских, педагогических, социальных работников, сотрудников органов внутренних дел, сотрудников МЧС, военнослужащих, работников средств массовой информации).

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

Получить экстренную психологическую помощь, в том числе анонимно, можно по телефонам службы экстренной психологической помощи «Телефон доверия» здесь работают высококвалифицированные специалисты в области психологии и психотерапии.

**Экстренную психологическую помощь можно получить здесь:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название города** | **Код** | **Номер телефона** | **Время работы** |
| Брестская область | | | |
| г. Брест | 80162 | 25-57-27 | круглосуточно |
| Витебская область | | | |
| г. Витебск | 80212 | 61-60-60 | круглосуточно |
| Гомельская область | | | |
| г. Гомель | 80232 | 31-51-61 | круглосуточно |
| Гродненская область | | | |
| г. Гродно | 80152 | 170 | круглосуточно |
| 80152 | 39-83-31 | круглосуточно |
| 80152 | 39-83-28 | круглосуточно |
| г. Минск | | | |
| для взрослых | 8017 | 352-44-44 | круглосуточно |
| 8017 | 304-43-70 | круглосуточно |
| для детей | 8017 | 263-03-03 | круглосуточно |
| 8-801-100-1611 | | круглосуточно |
| Минская область | | | |
|  | 8017 | 270-24-01 | круглосуточно |
| 8029 | 899-04-01 | круглосуточно |
| Могилевская область | | | |
| г. Могилев | 80222 | 71-11-61 | круглосуточно |

**Психотерапевтические кабинеты на базе поликлиник г. Минска**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Городской центр пограничных состояний | 351-61-74 | ул. Менделеева, 4 пн.-пт. с 8.00 до 15.00 (1-я смена) с 13.00 до 20.00 (2-я смена) |
| 3-я центральная районная клиническая поликлиника | 395-73-48 | ул. Воронянского 13/2 |
| 4-я городская поликлиника | 369-64-45 | Микула А. (запись по району обслуживания поликлиники) пн., ср 8.00 -15.00 вт., чт. 13.00 - 20.00 пт. 10.00 - 17.00 пр-т Победителей, 93 |
| 5-я городская клиническая поликлиника | 376-19-65 | ул. Есенина, 21 |
| 8-я городская поликлиника | 268-13-19 (телефон доверия) | круглосуточно ул. Никифорова, 3 |
| 10-я городская поликлиника | 374-37-08 | ул. Сухаревская, 19 |
| 11-я городская поликлиника | 328-34-13 | ул. Великоморская, 36 |
| 12-я городская поликлиника | 396-79-47 | ул. Ольшевского, 61 |
| 17-я городская клиническая поликлиника | 297-49-39 | ул. Герасименко, 49. График работы психолога пн., ср., пт.: 8.00-16.30, перерыв 12.00-12.30 |
| 19-я центральная районная поликлиника | 268-86-90 | Пр-т Независимости, 119 |
| 21-я центральная районная поликлиника | 295-02-38 | ул. Филатова, 13 |
| 26-я городская поликлиника | 380-32-40 | ул. Кунцевщина, 8 |
| 28-я городская поликлиника | 286-44-12 | ул. Гинтовта, 28 |
| 30-я городская клиническая поликлиника | 380-09-55 | ул. Кольцова, 53/2 |
| 32-я городская клиническая поликлиника | 277-04-90 | ул.Голубева, 25 |
| 33-я городская студенческая поликлиника | 331 29-19 | ул. Сурганова, 45/4 |
| 34-я центральная районная клиническая поликлиника | 237-31-39 | ул. Кульман, 22 |
| 35-я городская клиническая поликлиника | 324-96-33 | ул. Серова, 15 |
| 36-я городская поликлиника | 344-38-09 | ул. Бачило, 9 |
| 37-я городская поликлиника | 298-79-90 | ул. Я.Лучины, 28 |
| 39-я городская клиническая поликлиника | 374-39-84 | ул. Каролинская,3 |
| 40-я городская клиническая поликлиника | 317-98-70 | ул. Люцинская, 3 |

Центры дружественного отношения к подросткам г. Минска

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЦДП «Юникс» 4-я городская детская клиническая поликлиника | 209-85-61 | Фрунзенский р-н, ул. Налибокская, 15 |
| ЦДП «Доверие» 8-я городская детская поликлиника | 272-22-94 | Московский р-н, ул.Есенина, 66 |
| ЦДП «Успех» 23-я городская детская поликлиника | 291-20-39 | Заводской р-н, ул. Герасименко, 22, корп.2 |
| ЦДП « Галс» 13-я городская детская клиническая поликлиника | 398-31-63 | Октябрьский р-н, ул. Кижеватова, д.60, корп.Д |
| ЦДП «Вместе» 11-я городская детская поликлиника | 264-36-39 | Первомайский р-н, ул.Никифорова, 5 |
| ЦДП «Парус надежды» 7-я городская детская поликлиника | 368-32-34 | Ленинский р-н, ул.Плеханова, 127 |
| ЦДП «Ювентус» 17-я детская клиническая поликлиника | 261-02-19 | Советский р-н, ул.Кольцова, 53/1 |
| ЦДП «Синяя птица» 4-я городская поликлиника | 369-74-00 | Центральный р-н, пр.Победителей, 93 |