

Пресс-релиз

10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств

Ежегодно 10 сентября проходит Всемирный день предотвращения самоубийств. «Самоубийство это сознательное, намеренное и быстрое лишение себя жизни» Морис Фарбер. К самоубийству приводит целый комплекс взаимодействующих биологических, генетических, психологических, социологических, культурных факторов в совокупности с факторами окружающей среды. Период «пиков возрастной суицидальности» между 15 и 24 годами и между 40 и 50 годами.

Основные факторы риска суицида, это: одиночество (оно усиливает отчаяние и безнадёжность), социальное неблагополучие, нарушенные семейные отношения, пожилой возраст, депрессия, зависимость от алкоголя и наркотиков, а также тяжёлые соматические заболевания.

Защитные факторы снижающие риск самоубийства:

Хорошие, сердечные отношения между членами семьи; поддержка семьи, друзей, других важных в жизни человека людей.

Развитые социальные навыки, умение общаться, умение обращаться за помощью в трудных ситуациях; уверенность в себе, в своих силах.

Конструктивное использование досуга, достаточный сон, рациональное питание.

Религиозные культурные и этнические ценности.

Участие в жизни общества.

Наличие доступа к услугам по охране психического здоровья.

Хотя такие защитные факторы не снимают риск самоубийства, они могут нейтрализовать сильные стрессовые ситуации, которые возникают в жизни.

Поддержка окружающих, стремление помочь в сложной ситуации, настоятельные рекомендации обратиться к специалисту играют важную роль «защитника» от принятия крайнего решения.

Ежедневно можно получить психологическую помощь в г. Гомеле по «телефонам доверия»

— в учреждении «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» **31-51-61**(круглосуточно);

— в учреждении «Гомельский городской центр социального обслуживания семьи и детей» **170** (круглосуточно).

8 сентября 2017 года с 09.00 – 11.00 по телефону 25-49-06 на базе отделения общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» будет работать «прямая линия» психолога, где можно будет получить психологическую помощь, записаться на консультацию.

*Екатерина Хитрова,
психолог
отделения общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*