

Информационный час для кураторов: «Я выбираю жизнь».

Цель: информационная грамотность учащихся.

Задачи:

- ✓ Обратить внимание на наличие суицидальной проблематики
- ✓ Ознакомить со статистикой Республике Беларусь
- ✓ Дать контактную информацию служб телефона доверия.

Ежегодно 10 сентября Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), при поддержке Международной ассоциации по предотвращению самоубийств (International Association for Suicide Prevention) проводит Всемирный день предотвращения самоубийств (World Suicide Prevention Day). Суицид (самоубийство) – это действие с фатальным результатом, которое было намеренно начато и выполнено умершим в осознании и ожидании фатального результата. Согласно данным ВОЗ, самоубийство является 13-й по счёту причиной смерти во всём мире, а в возрастном диапазоне от 15 до 44 лет его значимость поднимается до четвёртого места. В 2000 г. по разным данным от 815 тыс. до 1 млн. человек во всём мире покончило с собой, что дало ежегодный уровень смертности от суицида около 14,5/100000 человек. Причём есть основания предполагать, что уровень зарегистрированных самоубийств остаётся заниженным на 20%, а в некоторых регионах мира - на 100% в результате преобладающих социальных или религиозных взглядов на самоубийство.

Самоубийство представляет собой весьма значимую моральную и экономическую проблему. Мировые экономические потери от суицида в 1998 составили 1,8% глобального бремени болезней и составят 2,4% к 2020 г., когда количество людей, умерших от суицида, достигнет 1530000 в год. В Республике Беларусь самоубийства являются ведущей причиной смертности в трудоспособном возрасте от внешних причин (1286 тыс. чел. – смертность от суицидов; 1140 – смертность от отравлений алкоголем; 739 смертность от несчастных случаев, связанных с транспортными средствами). Смертность от суицидов превышает смертность от дорожно-транспортных происшествий и пожаров вместе взятых (1742-смертность от суицидов; 1507- смертность от дорожно-транспортных происшествий, 48 – смертность от пожаров).

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.

В настоящее время в Республике Беларусь разработан комплекс мер по профилактике суицидального поведения на 2015-2019 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 расширение масштабности проводимых мероприятий по превенции суицидов проблема суицидов для республики продолжает оставаться актуальной и требует повышенного внимания к профилактике суицидов в общей популяции и в стационарах, а также к выявлению парасуицидов, их регистрации и своевременному привлечению парасуицидентов к 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, опирающихся на результаты научных исследований.

Группой максимального риска суицида в Беларуси являются мужчины трудоспособного возраста, особенно старше 45 лет. Такие медицинские факторы, как депрессия и алкогольная зависимость, значительно увеличивают риск в этой подгруппе. Как правило, данная категория населения за специализированной медицинской помощью не обращается, что связано не только с бытующими в обществе предубеждениями, но и недостаточным информированием населения о возможности и условиях получения психологической и психотерапевтической помощи. В связи с этим, позитивную роль в превенции суицидов может сыграть информирование населения о доступности специализированной помощи в случае переживания психологического кризиса (конкретные сведения о симптомах, специалистах, возможность анонимного консультирования), и увеличение уровня знаний по проблемам кризиса и суицидов тех специалистов, которые вступают в контакт с большим количеством людей (учителя, преподаватели вузов, социальные работники, психологи и др.). В нашей стране достигнуты определенные успехи в профилактике суицидов. С 1995г. по 2005г. уровень суицидов в общей популяции не опускался ниже 30,0 случаев на 100.000 населения. В 2006г. уровень суицидов впервые опустился ниже 30,0 и составил 29,0 случаев на 100.000 населения. С 2007г., за пять лет, уровень суицидов снизился на 8,5 случая на 100.000 населения и впервые за всю историю официальной регистрации уровень суицидов в 2014

уровень в общей популяции республики стал меньше чем 20,0 случаев на 100.000 населения -18,3 (2013г. - 20,1). Данная позитивная динамика продолжается уже на протяжении последних лет.

Показатели суицидов, совершенных в республике за 2014г. в сравнении с 2013г. снизились во всех группах населения:

в общей популяции - на 8,7%, при снижении относительного показателя с 20,1 до 18,3 случая на 100.000 населения;

в общей городской популяции - на 3,8%, при снижении относительного показателя с 13,2 до 12,6 случая на 100.000 городского населения;

в общей сельской популяции - на 23,7%, при снижении относительного показателя с 42,2 до 37,2 случая на 100.000 сельского населения.

Показатели суицидов, совершенных в общей популяции трудоспособного возраста республики за 2014г. в сравнении с 2013г. снизились на 1,7%, при сохранении уровня относительного показателя с 15,5 до 14,7 на 100.000 населения.

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.

Оказание помощи человеку в кризисной ситуации невозможно без участия таких специалистов, как психотерапевт и психолог. В республике обеспечена широкая доступность для населения психотерапевтической помощи, порядок оказания которой постоянно совершенствуется. Основы оказания психологической помощи населению Республики Беларусь законодательно закреплены в Законе Республики Беларусь от 1 июля 2010 г. «Об оказании психологической помощи» и нормативных актах Министерства здравоохранения.

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.

Что делать, чтобы предотвратить суицид?

1. Немедленно проинформировать родителей или родственников подростка о возможной беде.

2. Обеспечить непрерывное наблюдение за подростком как в школе, так и вне ее и в семье.

3. Осуществить квалифицированную консультацию у психиатра или психотерапевта.

4. Оказать специализированное лечение (при необходимости) у психотерапевта или в специальном учреждении.

5. Установить заботливые взаимоотношения с подростком – незамедлительно побеседовать с ним уже в первые минуты или часы после выявления суицидальных намерений, но не в назидательном, а в душевном и доброжелательном тоне.

6. Избегать «дешевых» утешений или упреков.

7. Временно оградить подростка от стрессогенной ситуации.

8. Внимательно выслушать и серьезно воспринять любую жалобу подростка.

9. Прямо спросить о его суицидальных мыслях, намерениях, планах.

10. Выяснить, что же подросток желает изменить в себе, в окружающих, в той ситуации в которую он попал. Предложить конструктивные подходы к выходу из положения и вселить в него надежду на возвращение к нормальной жизни.

В настоящее время в Минске, областных центрах, крупных районах на базе психонаркологических диспансеров действует служба экстренной психологической помощи - «телефон доверия». Телефон доверия в Минске и Минской области

8-017-202-04-01 (круглосуточно), звонок бесплатный, или 8-029-889-04-01 (МТС).

Можно получить такую помощь и в Слуцке: 5-31-10 Центр подростков и молодежи «Доверие», 7-17-61,

7-17-86, анонимно может обратиться любой человек.

Главный внештатный специалист

Министерства здравоохранения

Республики Беларусь по психологии и психотерапии И.А.Байкова.