***Всемирный день предотвращения самоубийств***

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).

В Республике Беларусь создана и продолжает устойчиво функционировать межведомственная система профилактики суицидального поведения населения. Достигнут должный уровень межведомственного взаимодействия участников реализации профилактических мероприятий, о чем свидетельствует снижение смертности от суицидов за последние годы (2018 г. - 19,1 на 100 тыс. населения; 2019 г. - 17,7 на 100 тыс. населения; 2020 г. - 16,2 на 100 тыс. населения; 2021 г. - 15,9 на 100 тыс. населения).

*Проблемы в семье – главная социально-психологическая причина суицидов.* Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями и детьми, с применением насилия.

*Признаки депрессивных реакций у подростков:*

- подавленное настроение, печаль, уныние, грусть, тоска;

- усталость, разбитость;

- раздражительность, возбудимость, агрессивность, гнев, ярость;

- чувство вины, заниженная самооценка, плаксивость;

- тревога, беспокойство;

- потеря привычных интересов;

- избегание социальных контактов, замкнутость;

- рассеянность, снижение концентрации внимания, забывчивость;

- снижение успеваемости в школе, повышенная утомляемость,

отсутствие интереса к обучению и пр.

*С целью профилактики кризисных состояний родителям необходимо:*

- ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;

- анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;

- учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия этих действий. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если?»;

- воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;

- не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;

- не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически или морально, следует помочь и поддержать его. А лучше: указать возможные пути решения возникшей проблемы;

- обсудить со своим «чадом» работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;

- записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы сами доверяете.

Если кризисная ситуация вызывает у ребёнка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы (даже если раньше говорил, что самоубийство могут совершать только слабые люди). Суицидальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, а может развиваться постепенно.

***Куда обратиться за помощью?***

***9 сентября с 10-00 до 12-00*** ***будет организована прямая линия по проблемам предотвращения самоубийств:***

***- на базе отдела общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» по тел. 8 (0232)33-57-24 на ваши вопросы ответит психолог.***

***- на базе учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» по тел. 8(0232)*** ***30-63-47 на ваши вопросы ответит заведующий организационно-методическим отделом Букатов Павел Михайлович.***