

Всемирный день психического здоровья
10 октября 2019 года

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья, а это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество.

Ухудшение психического состояния связано также с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, гендерной дискриминацией, социальным отчуждением, нездоровым образом жизни, рисками насилия и физического неблагополучия. Стрессы стали составляющей частью жизни современного человека.

10 октября Всемирный день психического здоровья отмечается в мире с 1992 года. Целью Всемирного дня психического здоровья является сокращение распространенности психических и поведенческих расстройств. Отмечаемый 10 октября Всемирный день психического здоровья – повод объединить наши усилия для укрепления психического здоровья людей во всем мире.

В этом году для проведения Дня выбрана тема предупреждения самоубийств. Уже 10 сентября, в отмечаемый уже более 15 лет Всемирный день предотвращения самоубийств общество информировано о масштабах проблемы самоубийств во всем мире и о том, что каждый из нас может сделать для их предупреждения. Эта работа постоянно продолжается всеми субъектами профилактики, так как каждые 40 секунд кто-то умирает в мире в результате суицида.

В этом году, помимо регулярно проводимых в Витебской области мероприятий и событий, приуроченных к 10 сентября, ВОЗ предлагает к проведению всем странам акцию «40 секунд действий», которая поможет нам: повысить осведомленность людей о самоубийствах как о серьезной проблеме общественного здравоохранения во всем мире; углубить их знания о том, что можно сделать для предотвращения самоубийств; уменьшить масштабы стигматизации, сопровождающей это явление; убедить тех, кто испытывает отчаяние, что они не одиноки. Иными словами, акция дает вам возможность продемонстрировать равнодушное отношение к проблеме. Акцию может провести каждый в любом удобном формате. Это можно сделать в частном порядке, например, связаться и поговорить со знакомым, состояние которого вас беспокоит, или ободрить кого-то, кто испытывает тяжелые психологические переживания; с другой стороны, вы можете обратиться публично к широкой общественности, например, распространить видеообращение к местной или центральной власти о том, что она должна сделать для решения проблемы.

Другие варианты проведения акции:

если вы сами оказались в тяжелом психическом состоянии, найдите 40 секунд, чтобы начать разговор о происходящем с человеком, которому вы доверяете;

если ваш знакомый потерял близкого человека в результате суицида, уделите ему 40 секунд, чтобы начать разговор и выяснить, что происходит;

если вы работаете в СМИ, рассказывайте о том, что каждые 40 секунд кто-то кончает жизнь самоубийством, в интервью, статьях и блогах;

если вы занимаетесь арт-проектами или пользуетесь цифровыми платформами, включите в подготовленную вами передачу или живую трансляцию 40-секундный сюжет о проблемах психического здоровья или о предупреждении суицидов;

если вы являетесь работодателем или руководителем, не пожалейте 40 секунд для того, чтобы обратиться к коллективу с ободряющими словами поддержки и информацией о том, куда можно обратиться за помощью при тяжелом психическом состоянии внутри вашей организации или за ее пределами;

если вы хотите, чтобы ваш призыв к действиям услышали органы власти, запишите 40-секундное аудио- или видеообращение о том, что они должны сделать для профилактики самоубийств и охраны психического здоровья;

если у вас есть канал связи с широкой аудиторией (социальная сеть, телевидение, радио), включите в ваши трансляции 40-секундные сюжеты, рассказывающие о личном опыте людей и важности охраны психического здоровья.

Основные факты, на которые необходимо обращать внимание:

Самоубийство можно предотвратить!

Каждые 40 секунд в результате суицида гибнет один человек.

Прошлые попытки суицида — серьезный фактор риска самоубийств.

Самоубийства являются второй ведущей причиной смертности во всем мире в возрастной группе 15–29 лет.

Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Они совершаются людьми всех возрастных групп во всех странах.

Обратите особое внимание на детей и подростков, которые в период становления зрелой личности по особому реагируют на окружающие их изменения и имеют больше факторов риска, подталкивающих их к самоубийству.

Тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим,

если вы знаете кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если вам самим приходили в голову мысли о суициде. Суицид является запретной темой, о нем не принято говорить с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, вы знаете кого-то, кто совершил суицидальную попытку. Возможно, вы знаете кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то вы, вероятно, слышали, как кто-то (быть может, и вы сами) задавали вопрос: “Зачем было умирать?” или “Зачем было так поступать со своей семьей?”

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью вы не получите на них однозначного ответа. Напрашивается другой, более точный вопрос: “Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?” Может показаться странным, но большинство лиц, совершающих суицид, на самом деле *умирать ведь не хотят*. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Шанс прийти им на помощь велик, – тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то вероятнее всего, снова покушаться на свою жизнь они не будут.

Что должно насторожить в ребенке

- Перепады настроения: с утра в прекрасном расположении духа, а днем вдруг говорит, что покончит с собой;
- Признаки «вечной усталости»;
- Уход в себя;

- Усиленное чувство тревоги;
- Поглощенность мыслями о смерти и загробной жизни;
- Приобщение к алкоголю и наркотикам или усиленное их потребление;
- Составление записки об уходе из жизни;
- Заявления: «ненавижу жизнь», «они еще пожалеют о том, что мне сделали», «я никому не нужен», «я больше не в силах выносить это».

Чего не надо делать

- Не говорите: «Посмотри на все, ради чего ты должен жить!»;
- Не вдавайтесь в философские рассуждения, не полемизируйте о том, хорошо или плохо совершать самоубийство;
- Не оставляйте там, где находится подросток, собирающийся совершить суицид, лекарства, оружие;
- Не пытайтесь выступать в роли судьи;
- Не думайте, что подросток ищет только внимания;
- Не оставляйте ребенка одного.

Что надо делать

- Отказаться от авторитарности и приказного тона в общении с ребенком;
- Строить отношения на основе договора, просьб, объяснений;
- Помнить, что подростки не имитируют суицид;
- Серьезно отнестись ко всем угрозам. Пусть специалист решает, насколько они реальны;
- Дайте ребенку почувствовать, что самоубийство - неэффективный способ решения проблем;
- Прибегните к помощи авторитетных для подростка людей;
- Заключите «соглашение о несовершении самоубийства», условием которого будет обещание ребенка не причинять себе боль никоим образом;
- Обратитесь вместе с ребенком к детскому или подростковому психиатру;
- Не бойтесь попросить о помощи!

Распространяйте сообщения, фото, рисунки и видео (при условии, что они не имеют сугубо личного характера) в социальных сетях под хештегом #40seconds. Также добавляйте к сообщениям хештег #WorldMentalHealthDay.

Уважайте право ваших друзей, коллег и знакомых, испытывающих

психические проблемы, на частную жизнь и никогда не распространяйте по публичным каналам информацию, касающуюся их психического здоровья, без их согласия.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

В республике и Витебской области функционирует служба экстренной психологической помощи по телефону «Телефон доверия». Специалисты выслушают вашу проблему и дадут рекомендации как поступить, запишут на прием или подскажут, куда обратиться дальше.

Брест: 8-0162-25-57-27 (круглосуточно)

Гомель: 8-0232-31-51-61 (круглосуточно)

Гродно: 8-0152-75-23-90 (круглосуточно)

Могилев: 8-0222-47-31-61 (круглосуточно)

Минская область: 8-017-202-04-01 (круглосуточно); 8-029-899-04-01 (МТС, круглосуточно)

Минск:

для взрослых 8-017-352-44-44; 8-017-304-43-70 (многоканальный, круглосуточно)

для детей и подростков 8-017-263-03-03 (круглосуточно)

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

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

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.

Зав.диспансером УЗ «ВОКЦПиН»

Ю.Н.Торчило

Зав.детским психиатрическим
Отделением УЗ «ВОКЦПиН»

Данилова Е.Л.