УТВЕРЖДАЮ

Главный врач

Брестского зонального ЦГиЭ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.И Радченко

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

Статья в газету

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Почему суицид – не выход!**

10 сентября - Всемирный день предотвращения самоубийств или Всемирный день предотвращения суицида (WorldSuicidePreventionDay).

Самоубийство – преднамеренное лишение себя жизни, разрушение себя, своих интересов, целей, идей.

Устойчивые мысли о самоубийстве чаще всего имеют люди, которые некоторое время находятся в трудной непереносимой для себя ситуации — например, после значимых утрат (близких, положения, источника средств к существованию и др.) или насилия (морального или физического). Таким людям может казаться, что они не справляются, все бессмысленно, они никогда не обретут почву под ногами и никогда уже не будут жить как прежде.

Многие предполагают, что суицид – совершают люди с психическими расстройствами или химической зависимостью (алкоголь, наркотики). Химически зависимые люди увеличивают риск, употребление может привести к импульсивному поведению, потому что большинство суицидов совершается в одурманенном состоянии.

К сожалению, суицид совершают молодые, красивые и здоровые люди. Чаще всего люди, которые хотят совершить суицид – они долго колеблются в выборе между жизнью и смертью, 80% самоубийц намекают на свой замысел, душевную боль и нуждаются в помощи.

Уважаемые жители нашей страны, обращайте внимание на эмоциональное состояние Ваших близких людей, которые находятся рядом с Вами. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Если Вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не надейтесь, что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдания, помогут найти выход из трудной ситуации.

Многие считают, что суицид – это привлечение к себе внимания. На самом деле, человек испытывает сильную душевную боль, ему нужна помощь и он старается, как умеет, сообщает об этом окружающим. **Не игнорируйте угрозу суицида!**

**В трудной жизненной ситуации можно обратиться:**

- в службу экстренной психологической помощи «Телефон доверия», звонок анонимный, бесплатный: короткий номер 170 только с городского и для жителей города Бреста.

- к врачу-психотерапевту, психиатру, либо к любому врачу по месту жительства. Специалисты помогут вам предпринять наиболее эффективные меры.

Если вы видите, что ваш близкий человек проявляет признаки неизбежно опасного поведения – вызовите бригаду скорой медицинской помощи по номеру 103.

Существует также общенациональная детская телефонная линия (анонимный телефон доверия) 8-801-100-16-11.

**Помните: нет нерешаемых проблем, есть только проблемы, решение которых Вы ещё не нашли!!!**

Психолог отдела

общественного здоровья

Брестского зонального ЦГиЭ Охрименко Лилия Дмитриевна

Брестский зональный ЦГиЭ

ул.В. Хоружей,6 тел. 93-75-58