**10 сентября Всемирный день предотвращения самоубийств**

У тебя всегда есть выбор. Только помни, что на одной чаше весов — здоровье и жизнь, а на другой — смерть. Ты надеешься, что все плохое обойдет тебя стороной, решиться само собой, если ты выберешь этот способ…

Ты же силен, молод, здоров, весел. Но о себе надо заботиться постоянно, помогать —

особенно сегодня, когда ты ежедневно подвергаешься стрессу, неблагоприятному воздействию

окружающей среды. Когда ты совершишь это поступок, будет уже поздно. Может, стоит начать с заботы о себе?

Я выбираю жизнь!

Выбирай жизнь. Выбирай работу. Выбирай карьеру. Выбирай семью. Выбирай большие телевизоры, стиральные машины, автомобили, компакт-диск плееры, электрические консервные ножи.

Выбирай хорошее здоровье, низкий уровень холестерина и стоматологическую страховку. Выбирай недвижимость и аккуратно выплачивай взносы. Выбери свой первый дом. Выбирай своих друзей. Выбери себе курорт и шикарные чемоданы. Выбери костюм-тройку лучшей фирмы из самого дорогого материала.

Выбери набор «Сделай сам», чтобы было чем заняться воскресным утром. Выбирай диван, чтобы развалиться на нем и смотреть веселое шоу… Выбирай будущее. Выбирай жизнь.

 Ежегодно 10 сентября Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), при поддержке Международной ассоциации по предотвращению самоубийств и под патронажем Организации Объединенных Наций проводит Всемирный день предотвращения самоубийств.

В среднем, ежедневно около 3000 человек кончает жизнь самоубийством. На каждого человека, совершившего самоубийство, приходится 20 или более человек, пытавшихся покончить с собой. По данным ВОЗ, общее количество смертей от суицида сейчас приближается к миллиону в год.

Помимо совершенных суицидов, ежедневно происходит 1500 неуспешных попыток самоубийства. В возрастной группе 18-65 лет суицид — четвертая ведущая причина смерти в развитых странах.

В Беларуси ежегодно самоубийством кончают с жизнью около 2000 человек, что превосходит статистику по смертельным исходам в результате ДТП.

Суицид – это глобальная и трагическая проблема для мирового здравоохранения. По статистике, от самоубийств в мире умирает больше людей, чем в результате войн и насильственных убийств, вместе взятых.

Не все самоубийства можно предотвратить, но большинство — можно. Большинство самоубийц открыто предупреждают о своих намерениях. Поэтому, ко всем угрозам такого характера необходимо относиться серьезно. Кроме того, большинство людей, пытающихся покончить с собой, внутренне противоречивы и не имеют окончательного намерения умереть.

Человека можно переубедить и помочь отказаться от самоубийства. Ведь 80% людей, совершивших суицид, как правило, говорили об этом своим знакомым, близким, друзьям. Именно на этой стадии должны работать как члены семьи, так и специалисты.

Целью для суицида является поиск решения.

Суицид  не является случайным или бессмысленным действием, а является решением проблемы, выходом из психологически невыносимой ситуации.

Стрессором при суициде являются неудовлетворенные психологические потребности. Суицидальной эмоцией является беспомощность – безнадежность: «Я ничего не могу сделать (кроме совершения самоубийства),  и никто не может мне помочь, облегчить боль, которую я испытываю». Человек, думающий о самоубийстве, может испытывать сильное чувство внутренней опустошенности, тревогу, чувство вины, стыд. Внутренним отношением к суициду является двойственность: человек чувствует одновременно и желание совершить самоубийство и желание его не совершать.

Состоянием психики при суициде является аффективное сужение сознания с ограничением использования интеллектуальных возможностей, резкое ограничение вариантов выбора поведения, «психические шторы».

Действием при суициде является бегство, которое отражает стремление человека удалиться из зоны бедствия.

Многие самоубийства происходят в период улучшения состояния, когда у человека появляется энергия и сила воли для того, чтобы перейти от отчаяния в мыслях к разрушительным действиям.

Для того, чтобы снизить стресс, эмоциональное напряжение, развить саморегуляцию, можно использовать следующие рекомендации:

1. Будьте к себе добрее
2. Не замыкайтесь
3. Открывайте для себя что-то новое
4. Чаще улыбайтесь.
5. Дать себе право на ошибки.
6. Не сравнивайте себя с другими людьми
7. Отвлекитесь от ситуации
8. Контролируйте поступающие информационные потоки
9. Применяйте методы релаксации (выдохните и сосчитайте до 10, аутогенная, идеоломотрная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация по Джейкобсону и др.)
10. Используйте естественных приемов саморегуляции (смех, улыбка, юмор; размышления о хорошем, приятном; различные движения типа потягивания, расслабления мышц; наблюдение за пейзажем; рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей; купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах; вдыхание свежего воздуха; высказывание похвалы, комплиментов и пр.).
11. Применяйте методов арт-терапии (рисование красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет, помогает избавиться от неприятных переживаний).
12. Вырабатывайте позитивное мышление
13. Стремитесь к разумной организованности в жизни, работе, быту.
14. Не копайтесь в своем прошлом и тем более не сожалеть о том, что не сделал когда-то или сделал не так.
15. Соблюдайте правильный режим питания, сна и отдыха.
16. Ведите здоровый активный образ жизни, занимаясь ежедневно физическими упражнениями и самомассажем головы, шеи, плеч, ступней.
17. Записывайте случившиеся за день позитивные события, ведите дневник достижений
18. Слушайте оптимистичную музыку
19. Устраивайте себе каждый день отдых
20. Наладьте взаимоотношение со своими близкими, друзьями, чтобы чувствовать себя спокойно и уверенно
21. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены:
    * скажите себе «Стоп!» и посчитайте до 10;
    * побудьте наедине с собой;
    * в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленнее;
    * дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью.
22. Если Вы расстроены, то ваши близкие должны знать о Вашем состоянии. Говорите им о своих чувствах, желаниях, потребностях, используя «Я-сообщения» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на них.
23. В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны:
    * сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы Вас успокоить;
    * примите теплую ванну, душ;
    * выпейте чаю;
    * послушайте любимую музыку;
    * просто расслабьтесь, лежа на диване;
    * используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка;
    * напрягайте и расслабляйте кисти рук.

Будьте здоровы и берегите себя

**С уважением Мядельский районный центр гигиены и эпидемиологии**