**«Природа назначила нам лишь один путь появления на свет, но указала тысячи способов, как уйти из жизни». М. Монтень.**

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).

Основной 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.

 Суицид — преднамеренное действие, целенаправленное и осознанное лишение себя жизни. Это один из видов поведенческой реакции, когда мышление, поведение, эмоции и чувства направлены на лишение себя жизни.

Суицидент — человек, обнаруживающий любые формы суицидального поведения, которые могут проявляться в виде фантазий на тему своей смерти, размышлений об отсутствии ценности жизни без четких представлений о своей смерти, но не лишая себя жизни. Далее человек может разработать план и принять решение к его выполнению.

 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. Самоубийство представляет собой весьма значимую моральную и экономическую проблему. Каждый случай самоубийства связан с переживанием тяжёлой травматической реакции горя родными и близкими покончившего с собой человека, на чьи жизни этот поступок влияет эмоционально, социально и экономически. Если человек лишает себя жизни, он думает только о себе, о том, чтоб разом вылечиться от страданий и разочарований, он не задумывается о том, на какие душевные муки обрекает самых близких его людей, ему безразлично, что их всю жизнь будет мучить чувство вины за то, что они не все сделали, чтобы спасти его. Каждое самоубийство — это трагедия, которая воздействует на семьи, общество и целые страны, оказывая долгосрочное воздействие на живущих.  Причин, приводящих к суицидам много. Это неурядицы в личной жизни, финансовые проблемы, конфликты на работе, проблемы со здоровьем (инвалидизация), психические расстройства (депрессии, шизофрения, наркомании, алкоголизм), религиозный фанатизм и другие. Необходимо отметить, что многие из тех, кто покушается на самоубийство, не хотят умирать. Они просто утратили способность общаться с миром обычным способом. Если вы подозреваете, что вы или близкий человек может пойти на этот шаг, постарайся не оставляйте его одного. Как бы трудно вам не было - никогда не меняйте красоту своей души на мертвый холод камня! Даже если вас сломали - прорастайте заново.

Для психологической поддержки и оказания психотерапевтической помощи в случае необходимости можете обратиться:

Круглосуточный телефон доверия 170

Телефон доверия ГУЗ «Городская поликлиника №3 г.Гродно» 96 41 76 (ежедневно с 13.00 до 15.00)