ПОДАРУВАТИ НАДІЮ завдяки дії

Всесвітній день запобігання самогубствам засновано 2003 р. за ініціативи Міжнародної асоціації із запобігання самогубствам спільно із Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). Щороку цей день спрямований на привернення уваги суспільства до проблеми самогубств, на протидію стигматизації та підвищення поінформованості організацій, урядів і громадськості, даючи можливість зробити єдино правильний висновок про те, що самогубству можна запобігти. Тема створення надії діями продовжує спонукати нас бути світлом для інших.

Самогубство — це серйозна проблема системи охорони здоров'я, яка має далекосяжні соціальні, емоційні та економічні наслідки. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у світі щорічно понад 700 тис. осіб позбавляють себе життя, і кожне самогубство має глибокий вплив на багатьох інших людей. На кожне самогубство, імовірно, припадає ще щонайменше 20 спроб вкоротити собі віку. Крім того, багато хто має серйозні думки про самогубство. Мільйони осіб відчувають негативні емоції, пов'язані із суїцидальною поведінкою.

Чинниками ризику, які підвищують рівень ризику самогубства, є складнощі у вибудовуванні близьких стосунків, тотальне відчуття самотності, необумовлене почуття провини, схильність до співзалежних стосунків, занижена самооцінка, екзистенційні та духовні кризи тощо. Упродовж трирічного періоду 2021–2023 рр. Всесвітній день запобігання самогубствам відбувається під гаслом «Подарувати надію завдяки дії». Цей девіз є потужним закликом для вжиття заходів та нагадуванням про те, що існує альтернатива самогубству і що своїми діями ми здатні вселити надію та активізувати відповідну профілактику.

До захисних чинників, що знижують ризик самогубства, належать: підтримка сім'ї, друзів, інших важливих у житті людини осіб; релігійні, культурні та етнічні цінності; участь у житті суспільства, яка приносить задоволення; соціальна інтеграція, наприклад через робочу діяльність, конструктивне використання дозвілля; наявність доступу до послуг з охорони психічного здоров'я. Хоча ці чинники не знімають ризик самогубства, вони можуть нейтралізувати сильні стресові ситуації, що виникають у житті людини. Зокрема, слід звертати увагу на таку поведінку чи слова дитини / підлітка:

- Часто розмовляє про смерть і самогубства.
- Усамітнюється частіше, ніж зазвичай.
- Розмірковує на тему «Я нікому не потрібен» чи «Ніхто не сумуватиме за мною» та под.
- Фрази на кшталт «Без мене нічого не зміниться».
- Робить спроби «попрощатися» — дарує свої речі й улюблені предмети друзям, упорядковує справи, мириться з ворогами.
- Висловлює прямі / непрямі погрози — «Краще повіситися, ніж жити з вами», «Більше ви мене не побачите»; «Ситий по горло», «Пожив — і годі», «Ненавиджу себе / тебе», «Ми більше з вами не побачимося».
- Перестає стежити за собою, відстає в школі або не відвідує освітній заклад.

Важливо пам'ятати, що самогубству можливо запобігти. Кожен з нас може цьому допомогти. Навіть хвилина спілкування з кимось зі свого оточення (член родини, друг, колега, або, навіть, незнайомець) може змінити його життя. Щире співчуття, переживання, емпатія, чуйність, бажання допомогти — ці риси і почуття відіграють головну роль і можуть запобігти трагедії. Надана підтримка та вміння вислухати можуть зменшити страждання людини. Співчуття та відсутність засудження можуть відновити надію та допомогти врятувати найдорожче — життя!

Відроджуючи надію завдяки діям, які ми робимо, ми можемо довести до схильних до самогубства осіб думку про те, що надія є, що ми не байдужі до їхньої долі та хочемо їх усіляко підтримувати. Цей девіз також означає, що наші дії — незалежно від того, великі вони чи малі, — можуть подарувати надію тим, хто зазнає труднощів. Під гаслом «Створення надії через дії» ми продовжуємо прагнути заохочувати розуміння та співчуття, простягаючи руку допомоги та слухаючи тих, хто поруч.

Зрештою, 10 вересня є нагадуванням про те, що запобігання самогубствам — пріоритетний напрям системи охорони здоров'я і що для зниження рівня смертності від самогубств необхідні термінові заходи. ВООЗ продовжуватиме взаємодію зі своїми партнерами, щоб підтримувати країни у запровадженні конкретних заходів для досягнення цієї мети.

Підготувала ***Лариса Мартинова***