

Пресс-релиз в СМИ

10 сентября 2025 года – Всемирный день предотвращения самоубийств

Суицид – это не просто трагедия. Это часто следствие глубокого кризиса, переживания боли, одиночества или чувства безысходности. И почти всегда – сигнал, что человеку нужна поддержка.

Осенью, когда световой день укорачивается, а на улице все чаще пасмурно, у многих обостряются тревога, усталость, ухудшается настроение. Но иногда за фразами «не хочу никого видеть», «устал от всего» или «жизнь не имеет смысла» скрывается гораздо больше — внутренний крик о помощи.

Молчание опаснее любых разговоров. Когда человек не видит выхода, он не обязательно просит о помощи словами. Иногда его просьба – это просто взгляд, поведение, внезапная отстраненность, отказ от привычных дел, или, наоборот, необычная активность на фоне общей подавленности. Замечая такие перемены, важно не отвернуться, не сказать «пройдет», а подойти и просто спросить: «Ты как?».

Иногда такие разговоры могут показаться неудобными. Нам может быть страшно, что мы скажем что-то не так или «обидим» человека своим беспокойством. Но честный и спокойный вопрос с участием – это не вмешательство, это забота. И если человек действительно на грани, услышать, что его замечают, что он не один, – уже огромная поддержка. Очень важно не давать советов в духе «возьми себя в руки», «все через это проходят», «перетерпи». Когда человек испытывает внутреннюю боль, ему не нужны лозунги – ему нужно внимание, участие, возможность проговорить то, что накопилось. Иногда достаточно просто выслушать, побыть рядом, не перебивая и не споря.

Если вы чувствуете, что близкий человек действительно страдает, не стоит пытаться «лечить» его самостоятельно – лучше предложить обратиться за профессиональной помощью. Это может быть разговор с врачом, звонок на горячую линию или встреча с психологом. И очень важно в такие моменты не бросать фразу «позвони сам», а сказать: «Хочешь, я позвоню с тобой? Я буду рядом».

Если тяжело вам самим – не молчите. Боль, какой бы она ни была, не остается вечной. Помощь есть, и обратиться за ней – значит выбрать жизнь. Иногда даже один разговор становится началом возвращения к себе. Вы не одиноки, и рядом всегда есть тот, кто готов услышать.

В рамках Всемирного дня предотвращения самоубийств 10 сентября 2025 года будут работать «прямые» телефонные линии. На ваши вопросы ответят:

**с 13:00 до 15:00 по телефону 5-57-72 – заведующий
психонаркологического диспансера
Бурвель Павел Иванович**

с **14:00** до **16:00** по телефону **5-49-48** – психолог отделения
общественного здоровья, государственного учреждения «Речицкий зональный
центр гигиены и эпидемиологии»
Шишкова Анастасия Юрьевна

*Анастасия Шишкова,
психолог отделения
общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*