



**10 сентября 2024 года –  
Всемирный день  
предотвращения  
самоубийств**

**Самоубийства – это сложная и трагическая проблема, которая требует серьезного внимания и профессиональной помощи. Важно понять, что каждый**

**человек может изменить своё эмоциональное состояние и найти поддержку, если он столкнулся с негативными мыслями.**

10 сентября 2024 года отмечается Всемирный день предотвращения самоубийств, который позволяет задуматься не только о своем психическом здоровье, но и окружающих.

Одним из ключевых аспектов в борьбе с саморазрушительным поведением является своевременное выявление признаков кризиса у человека. Это могут быть изменения в поведении, настроении, аппетите, сне и работоспособности. Если у вас есть подозрения, что кто-то из ваших близких или знакомых испытывает трудности, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалистам.

Необходимо создать уютную и дружелюбную обстановку для тех, кто находится в трудной ситуации. Поддержка, забота и возможность общения могут помочь им чувствовать себя менее одинокими и изолированными.

Наконец, нужно помнить, что предотвращение самоубийств – это задача не только для специалистов, но и для всего общества в целом. Умение выслушать, понять и поддержать нуждающегося может спасти чью-то жизнь.

Не стесняйтесь обращаться за помощью, если у вас или у вашего близкого появились негативные мысли или симптомы депрессии. Важно помнить, что вы не одиноки, и поддержка всегда рядом. Не стоит скрывать свои чувства и эмоции – обсудите их с близкими людьми или профессионалами, чтобы найти путь к выздоровлению.

**В рамках Всемирного дня предотвращения самоубийств 10 сентября 2024 года будут работать «прямые» телефонные линии. На ваши вопросы ответят:**

**с 13:30 до 15:30 по телефону 5-57-72 – исполняющий обязанности  
заведующего 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»*