



На 10-ти октомври се отбелязва Световния ден на психичното здраве. Темата тази година е „Да работим заедно за предотвратяване на самоубийствата!“. **Целта** на този ден е да се фокусира общественото внимание върху **превенцията на самоубийствата** като глобална задача.

Всяка година в света се самоубиват над 800 000 души, приблизително на всеки 40 секунди един човек отнема живота си. Броят на хората загубили живота си чрез самоубийство всяка година надвишава броя на смъртните случаи, дължащи се на убийство и война, взети заедно.

Самоубийството е комплекс от психологически, социални, биологични, културални и екологични фактори. От решаващо значение за уязвимите лица е наличието на подкрепяща среда и свързаност. Социалната изолация може да увеличи риска от самоубийство и обратно - наличието на солидни човешки взаимоотношения може да бъде животоспасяващ акт. Достигането до тази изолирана група, както и предлагането на подкрепа и приятелство може да се окаже животоспасяваща постъпка.

Доказано е, че в почти всички случаи хората, предприели подобни действия, по един или друг начин дават **сигнали** към околните за своето състояние, споменавайки за *“желание да се умре”*, *“чувство на безполезност”* и т.н. Всички тези призови за помощ **не бива да се игнорират**. Не случайно мотото на Международната асоциация за превенция на самоубийствата е **“Една минута може да промени един живот”**. То подчертава, че ако хората наоколо забележат навреме тези сигнали, ако отделият малко от времето си за конкретната личност, предложат емоционална подкрепа, изслушат притесненията, без да дават съвети или решения, акцентират на позитивните емоции и насочат страдащия към психиатър за незабавно лечение, в повечето случаи **това може да спаси живота му**.

В много страни, включително и България, се разработват различни програми за превантивни действия от медицински и социални служби, включват се доброволни организации, създават се центрове с екипи от лекари, психолози, социални работници.

