



Всемирный день психического здоровья 2019 г.

Объединим усилия для предупреждения самоубийств

Однодневная акция «40 секунд действий»

Отмечаемый 10 октября Всемирный день психического здоровья — повод объединить наши усилия для укрепления психического здоровья людей во всем мире. В этом году для проведения Дня выбрана тема предупреждения самоубийств. Уже 10 сентября, в отмечаемый уже более 15 лет Всемирный день предотвращения самоубийств ([#WorldSuicidePreventionDay](#)) мы начнем информировать людей о масштабах проблемы самоубийств во всем мире и о том, что каждый из нас может сделать для их предупреждения. Эта работа будет продолжаться целый месяц, вплоть до 10 октября.

Каждые 40 секунд кто-то умирает в результате суицида.

[#40seconds](#)

В этом году, помимо мероприятий и событий, приуроченных к 10 сентября, мы предлагаем вам подготовиться ко Всемирному дню психического здоровья акцию «40 секунд действий», которая поможет нам:

- **повысить осведомленность людей о самоубийствах как о серьезной проблеме общественного здравоохранения во всем мире;**
- **углубить их знания о том, что можно сделать для предотвращения самоубийств;**
- **уменьшить масштабы стигматизации, сопровождающей это явление;**
- **убедить тех, кто испытывает отчаяние, что они не одиноки.**

Иными словами, акция дает вам возможность продемонстрировать неравнодушное отношение к проблеме.

Акцию может провести каждый в любом удобном формате. Это можно сделать в частном порядке, например, связаться и поговорить со знакомым, состояние которого вас беспокоит, или ободрить кого-то, кто испытывает тяжелые психологические переживания; с другой стороны, вы можете обратиться публично к широкой общественности, например, распространить видеообращение к местной или центральной власти о том, что она должна сделать для решения проблемы.



Всемирная организация
здравоохранения



Другие варианты проведения акции:

- Если вы сами оказались в тяжелом психическом состоянии, найдите 40 секунд, чтобы начать разговор о происходящем с человеком, которому вы доверяете.
- Если ваш знакомый потерял близкого человека в результате суицида, уделите ему 40 секунд, чтобы начать разговор и выяснить, что происходит.
- Если вы работаете в СМИ, рассказывайте о том, что каждые 40 секунд кто-то кончает жизнь самоубийством, в интервью, статьях и блогах.
- Если вы занимаетесь арт-проектами или пользуетесь цифровыми платформами, включите в подготовленную вами передачу или живую трансляцию 40-секундный сюжет о проблемах психического здоровья или о предупреждении суицидов.
- Если вы являетесь работодателем или руководителем, не пожалейте 40 секунд для того, чтобы обратиться к коллективу с ободряющими словами поддержки и информацией о том, куда можно обратиться за помощью при тяжелом психическом состоянии внутри вашей организации или за ее пределами.
- Если вы хотите, чтобы ваш призыв к действиям услышали органы власти, запишите 40-секундное аудио- или видеообращение о том, что они должны сделать для профилактики самоубийств и охраны психического здоровья.
- Если у вас есть канал связи с широкой аудиторией (социальная сеть, телевидение, радио), включите в ваши трансляции 40-секундные сюжеты, рассказывающие о личном опыте людей и важности охраны психического здоровья.
- Если вы занимаете государственную должность, публично рассказывайте о том, что вы делаете для укрепления психического здоровья людей и профилактики суицидов, не забывая напоминать о том, что каждые 40 секунд в результате суицида обрывается чья-то жизнь.

Основные факты и цифры, которые можно включить в ваш материал:



Самоубийство можно предотвратить.



Каждые 40 секунд в результате суицида гибнет один человек.



Прошлые попытки суицида — серьезный фактор риска самоубийств.



Самоубийства являются второй ведущей причиной смертности в возрастной группе 15–29 лет.



Они совершаются людьми всех возрастных групп во всех странах.



Распространяйте сообщения, фото, рисунки и видео (при условии, что они не имеют сугубо личного характера) в сетях *Twitter* или *Instagram* под хештегом **#40seconds**. Также добавляйте к сообщениям хештег **#WorldMentalHealthDay**.

Уважайте право ваших друзей, коллег и знакомых, испытывающих психические проблемы, на частную жизнь и никогда не распространяйте по публичным каналам информацию, касающуюся их психического здоровья, без их согласия.