

## Ziua Mondială de Prevenire a Suicidului 2023 “Să insuflăm speranță prin acțiunile noastre”



Ziua Mondială de Prevenire a Suicidului (ZMPS) a fost instituită în anul 2003 de Asociația Internațională pentru Prevenirea Suicidului în colaborare cu Organizația Mondială a Sănătății (OMS). ZMPS este o oportunitate de a crește gradul de conștientizare cu privire la importanța prevenirii suicidului, bolilor mintale asociate acestora, prevenirea comportamentului suicidal și promovarea unui comportament sănătos. Evenimentul reprezintă un angajament global de a concentra atenția asupra prevenirii suicidului.

**„Să insuflăm speranță prin acțiunile noastre”** – este apelul lansat al treilea an consecutiv de Asociația Internațională pentru Prevenirea Suicidului în colaborare cu Organizația Mondială a Sănătății. Genericul își propune să inspire încredere în toți, că există o alternativă la suicid, că există speranță, și prin acțiunile noastre, indiferent cât de mari sau mici, pot oferi speranță celor care se luptă cu gândurile suicidale.

Asociația Internațională pentru Prevenirea Suicidului este dedicată prevenirii suicidului, comportamentului suicidal și atenuării efectelor acestuia. Reducerea mortalității prin suicid rămâne o importanță globală și un aspect vital al sănătății publice. Urgența de a acționa pentru prevenirea suicidele a fost recunoscută și prioritizată la cele mai înalte niveluri. Reducerea ratelor de suicide în țări este un indicator în Obiectivele de dezvoltare durabilă (ODD) ale ONU (singurul indicator pentru sănătatea mintală), Programul general de lucru al OMS și Planul cuprinzător de acțiune pentru sănătate mintală 2013-2030 al OMS.

Suicidul este o problemă majoră, dar adesea neglijată, înconjurată de stigmatizare, mituri și tabuuri. Fiecare caz de suicid este o tragedie care afectează grav nu numai indivizii, ci și familiile și comunitățile. În fiecare an, peste 703.000 de oameni își iau propria viață după multe tentative de suicid și aproape 77% din toate suicidele globale au loc în țările cu venituri mici și medii. Peste 1 din 100 de decese la nivel global ( 1,3% ) în 2019 au fost cauză suicidul. Rata globală de suicid este de peste două ori mai mare în rândul bărbaților decât al femeilor, iar peste jumătate (58%) din toate decesele prin suicid apar înainte de vârsta de 50 de ani.

Aproximativ 20% dintre copiii și adolescenții din lume au o afecțiune mintală, suicidul fiind a doua cauză de deces în rândul tinerilor de 15-29 de ani. Aproximativ una din cinci persoane aflate în situații post-conflict au o stare de sănătate mintală.

Suicidele și tentativele de suicid au un efect de undă care afectează nu numai indivizii, ci și familiile, comunitățile și societățile. Factori de risc asociați suicidului: pierderea locului de muncă, nesiguranța financiară, traumele, abuzul, tulburările mintale, consum de substanțe și barierele în accesul la asistență medicală. Diferența de sex în

mortalitatea prin suicid este un fenomen legat de cultură, ceea ce înseamnă că așteptările culturale despre gen și suicid determină puternic atât existența, cât și amploarea acesteia. În plus, pandemia de COVID-19 a înrăutățit situația prin creșterea prevalenței afecțiunilor de sănătate mintală și întreruperea serviciilor esențiale de sănătate mintală. Alte situații de urgență umanitară, inclusiv migrația, războiul, agravate de criza climatică globală, reprezintă o amenințare semnificativă pentru sănătatea mintală.

În ciuda progreselor înregistrate în unele țări, persoanele cu probleme de sănătate mintală se confruntă adesea cu încălcări grave ale drepturilor omului, discriminare și stigmatizare. Multe afecțiuni de sănătate mintală pot fi tratate eficient la un cost relativ scăzut, dar diferența dintre persoanele care au nevoie de îngrijire și cele care au acces la îngrijire rămâne substanțială. Acoperirea eficientă a tratamentului rămâne extrem de scăzută.

Condițiile de sănătate mintală pot avea un efect substanțial asupra tuturor domeniilor vieții, cum ar fi performanța la școală sau la locul de muncă, relațiile cu familia și prietenii și capacitatea de a participa în comunitate. Două dintre cele mai comune afecțiuni de sănătate mintală, depresia și anxietatea, costă economia globală 1 trilion de dolari în fiecare an. În ciuda acestor cifre, mediana globală a cheltuielilor guvernamentale cu sănătatea destinată sănătății mintale este mai mică de 2%.

Suicidul rămâne ilegal în peste 20 de țări ale lumii, în timp ce persoanele care se angajează în comportament suicidal pot fi pedepsite în unele țări ( exemplu: Sharia) care implică pedepse legale care variază de la o pedeapsă mică cu termen de închisoare până la închisoare pe viață.

În Republica Moldova în 2022 au fost înregistrate 366 cazuri de suicid comparativ cu 466 în 2021. Printre copiii cu vârsta de până la 18 ani, 6 cazuri au fost înregistrate în 2022 comparativ cu 9 cazuri în 2021.

## **Prevenirea suicidului**

Suicidul poate fi prevenit cu intervenții la timp, bazate pe dovezi și adesea cu costuri reduse. În iunie 2021, OMS a lansat LIVE LIFE, un ghid de implementare format din patru intervenții cheie, pentru a preveni sinuciderea pe tot globul. O abordare multisectorială este esențială pentru implicarea societății și a părților interesate pentru un efort de colaborare.

Abordarea LIVE LIFE a OMS recomandă:

- restricționarea accesului la mijloacele de suicid ( de exemplu: arme de foc, pesticide, droguri, etc.);
- interacțiunea cu mass-media pentru raportarea responsabilă a suicidelor;
- promovarea abilităților socio-emoționale de viață la adolescenți;
- identificarea, evaluarea, gestionarea și monitorizarea din timp a persoanelor care sunt afectate de comportamente suicidale.

Pilonii de bază ai intervențiilor pentru prevenirea sinuciderii sunt: analiza situației, colaborarea multisectorială, creșterea gradului de conștientizare, consolidarea capacităților, finanțarea, supravegherea, monitorizarea și evaluarea suicidului.

Stigmatul social și lipsa de conștientizare rămân bariere majore în calea căutării de ajutor pentru suicid, subliniind nevoia de educație în domeniul sănătății mintale și campanii anti-stigmatizare.

### **Mesaje**

- Pentru a preveni suicidul, trebuie să devenim un far de lumină pentru cei care suferă. Poți să fii lumină pentru cei care suferă *#BeTheLight*.
- În această *#Zi Mondială a Prevenirii Suicidului*, puteți *#Fi Lumină* încurajând înțelegerea, accesând și împărtășindu-vă experiențele.
- Suicidul ne poate afecta pe fiecare dintre noi. Prin creșterea gradului de conștientizare, reducerea stigmatizării și acțiunile de încurajare, putem contribui la reducerea cazurilor de suicid în întreaga lume. *#WSPD2023*
- *#CreatingHopeThroughAction* este un memento că există o alternativă la suicid. Acțiunile noastre, indiferent cât de mari sau mici, pot oferi speranță celor care se luptă.

### **Suicidul și locul de muncă**

Liderii pot începe să construiască o strategie de prevenire a suicidului la locul de muncă, încercând mai întâi să-și înțeleagă angajații. Ascultând lucrătorii și experiențele lor în jurul disperării, stresului, căutării ajutorului, acordării de ajutor și decesului prin suicid, liderii și părțile interesate pot dezvolta inițiative mai robuste și receptive pentru angajații săi.

Unele abordări pot include programe de formare, strategii de comunicare la locul de muncă care validează experiențele trăite a oamenilor în ceea ce privește suicidul, sprijinul de la egal la egal, servicii de sănătate mintală, abilitarea de autoîngrijire și strategii de răspuns la criză.

### **Acționați!**

- ü Luați angajamentul de a face din prevenirea suicidului o prioritate de sănătate și siguranță la locul de muncă.
- ü Sporțiți-vă cunoștințele despre prevenirea suicidului la locul de muncă și accesați resursele.
- ü Sporțiți-vă gradului de conștientizare cu privire la sănătatea mintală și prevenirea suicidului.
- ü Accesați informația furnizată pentru a preveni suicidul la locul de muncă.
- ü Încurajați intervenția timpurie asupra comportamentelor care necesită ajutor la locul de muncă.

### **Cum creăți speranță prin acțiune?**

### **Ajungeți**

Puteți ajuta să dați cuiva speranță arătând că vă pasă. Cu toții putem juca un rol, oricât de mic ar fi. Ceea ce facem face diferența. Cu toții putem ajunge să întrebăm pe cineva. Nu trebuie să le spunem ce să facă sau să aveți soluții, ci pur și simplu să vă faceți timp pentru a asculta pe cineva despre problemele și trăirile personale. Comunicările mici pot salva vieți și pot crea un sentiment de conexiune și speranță, atunci când o persoană are dificultăți și necesită ajutor.

### **Încurajați înțelegerea**

Stigmatizarea este o barieră majoră în calea căutării ajutorului. Reducerea stigmei și promovarea speranței poate crea o societate plină de compasiune, în care cei aflați în perioade dificile se simt mai confortabil în a cere ajutor. Cu toții putem face ceva pentru a ajuta la prevenirea suicidului.

### **Împărtășiți experiențe**

Perspectivile și istoriile oamenilor cu o experiență trăită de suicid pot fi extrem de puternice în a-i ajuta pe ceilalți să înțeleagă mai bine suicidul și să îi încurajeze pe oameni pentru a sprijini pe cineva și pe ei înșiși. Este foarte important ca persoana care își împărtășește istoria să știe cum să facă acest lucru într-un mod sigur pentru ei și pentru cei care aud istoria.

Istoriile despre experiențele unei persoane de suferință emoțională semnificativă, gânduri sau tentative de suicid și experiențele de recuperare pot inspira speranță în ceilalți.

#CreatingHopeThroughAction este un memento că există o alternativă la suicid. Acțiunile noastre, indiferent cât de mari sau mici, pot oferi speranță celor care se luptă.

Executant:  
Liliana Arnăut