Мифы о суициде

Среди населения существует определенное мнение о суицидальном поведении, однако в ряде случаев оно не совпадает с реальным положением вещей:

|  |  |
| --- | --- |
| Мифы | Реальность |
| 1. Самоубийство совершается в основном психически ненормальными людьми. | 1. Это самый распространенный миф. Однако исследования показывают, что 80-85% из числа лишивших себя жизни были практически здоровыми лицами. |
| 2. Самоубийство невозможно предотвратить. Если человек решил покончить с собой, то никто и ничто не сможет его остановить. | 2. Кризисный период имеет определенную продолжительность и потребность в самоубийстве у подавляющего числа людей является лишь временной. В этом периоде человек нуждается в душевной теплоте, помощи и поддержке. |
| 3. Существует некий тип людей, «склонных к самоубийству». | 3. Самоубийство совершают люди различных психологических типов. Все зависит от силы психотравмирующей ситуации и ее личностной оценки как непереносимой. |
| 4. Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство. | 4. Самоубийству, как правило, предшествует необычное для данного человека поведение. Родители и педагоги должны знать «знаки беды», т.е. те действия и высказывания, которые служат своеобразным сигналом о готовности к суициду. |
| 5. Человек, который говорит о самоубийстве, никогда его не совершает. | 5. Большинство людей, в том числе и подростков, совершивших самоубийство, накануне сообщало о своих намерениях родителям, педагогам, друзьям, но их либо не понимали, либо не придавали значения их словам. |
| 6. Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки. | 6. Анализ суицидальных действий показал, что они являются результатом достаточно длительной психотравматизации. Суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев. |
| 7. Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда не повторит этого снова. | 7. Если человек совершил неудачную попытку самоубийства, то риск повторной попытки очень высок. Причем наибольшая ее вероятность - первые 1-2 месяца. |
| 8. Влечение к самоубийству передается по наследству. | 8. Это утверждение никем не доказано. Если в семье были случаи самоубийства или попыток самоубийства, то вероятность их совершения другими членами семьи действительно возрастает. Хотя фатальной зависимости здесь нет. |
| 9. Снижению уровня самоубийств способствует активная пропагандистская работа в средствах массовой информации, рассказы о том, почему и как люди совершают самоубийства. | 9. Исследования показывают, что существует непосредственная зависимость между сообщениями о самоубийствах и возрастанием суицидальной активности. В беседах с подростками необходимо осуждать не сам факт суицида, а какими способами помимо самоубийства можно разрешать сложные жизненные проблемы и конфликты. |
| 10. Прием алкоголя помогает снять суицидальные переживания. | 10. Употребление алкоголя с целью избавиться от тягостных переживаний зачастую вызывает противоположный эффект - обостряет тревогу, повышает значимость переживаемого конфликта и тем самым способствует самоубийству. |
| 11.Самоубийства происходят только на верхних уровнях общества - среди политиков, писателей, артистов и т.п. | Суицид совершают люди всех социальных групп. Количество на всех уровнях примерно одинаково. |
| 12. Мужчины пытаются покончить жизнь самоубийством чаще, чем женщины. | 12. Женщины совершают суицидальные попытки приблизительно в 3 раза чаще, чем мужчины. Однако мужчины убивают себя приблизительно в 3 раза чаще, чем женщины, поскольку выбирают более действенные способы, оставляющие мало возможностей для их спасения. |
| 13. Говоря о желании покончить с жизнью, человек просто пытается привлечь к себе внимание.  Люди, которые говорят о самоубийстве или совершают суицидальную попытку, испытывают сильную душевную боль. Они стараются поставить других людей в известность об этом. Никогда не игнорируйте угрозу совершения самоубийства и не избегайте возможности обсудить возникшие трудности. | 13. Люди, которые говорят о самоубийстве или совершают суицидальную попытку, испытывают сильную душевную боль. Они стараются поставить других людей в известность об этом. Никогда не игнорируйте угрозу совершения самоубийства и не избегайте возможности обсудить возникшие трудности |
| 14. Разговор о самоубийстве может усилить желание человека уйти из жизни. | 14.Разговор о самоубийстве не может быть причиной его совершения. Если не поговорить на эту тему, то невозможно будет определить, является ли опасность суицида реальной. Часто откровенная, душевная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства. |
| 15. Человек может покончить с собой под воздействием обстоятельств даже в хорошем расположении духа. | 15. В хорошем настроении с жизнью не расстаются, зато депрессивное состояние, как правило, рождает мысли о самоубийстве. |