



О проблеме суицида существует множество самых различных мифов. Попробуем рассмотреть их и подтвердить либо опровергнуть.

Миф: *На самоубийство идут только психически нездоровые люди.*

Факт: согласно исследованиям, около 80% людей, покончивших жизнь самоубийством, были абсолютно нормальными, здоровыми людьми.

Миф: *Если человек решил свести счеты с жизнью, то его уже невозможно остановить.*

Факт: человек хочет уйти из жизни в определенные кризисные моменты, но кризис — понятие временное, проходящее. Если в трудный момент жизни окружить человека заботой и поддержкой, то человек вполне может отказаться от своих намерений.

Миф: *Склонность к суициду — это характерная черта определенного типа людей.*

Факт: кончают жизнь самоубийством люди самых разных типов. Все зависит от конкретной ситуации и ее восприятия конкретным человеком.

Миф: *Решение свести счеты с жизнью приходит внезапно.*

Факт: исследования показывают, что человек может вынашивать мысли о суициде несколько недель или даже месяцев, прежде чем решится на этот шаг.

Миф: *Человек, решившийся на самоубийство, сообщает об этом окружающим, но его не воспринимают всерьез.*

Факт: суицид несет в себе косвенные замыслы, кроме самоубийств в состоянии аффекта, поэтому в большинстве случаев человек предупреждает близких о своем намерении покончить с жизнью.

Миф: *Нет таких признаков, по которым можно было бы определить, что человек собирается совершить суицид.*

Факт: на самом деле суициду практически всегда предшествуют изменения в поведении человека.

Миф: *Человек, однажды совершивший попытку суицида, никогда не станет делать этого вновь.*

Факт: в реальности риск повторной попытки самоубийства достаточно высок. В первые два месяца после неудачной попытки 60–80% людей пытаются сделать это снова.

Миф: *Склонность к суициду передается по наследству.*

Факт: ген, отвечающий за суицидальное поведение, до сих пор ни одним ученым не найден. Тем не менее суицид в семье может

выступать в качестве деструктивного подражания.

Миф: *Чтобы отвлечь человека от суицидальных мыслей, нужно загрузить его работой. Это его отвлечет.*

Факт: это не правда. Работа не способна отвлечь надолго от мыслей о самоубийстве.

Миф: *Употребление алкоголя помогает расслабиться и снимает суицидальное напряжение.*

Факт: у человека в состоянии алкогольного опьянения повышается чувство тревоги, обостряется конфликтность, повышается жалость к самому себе. По статистике около 50% самоубийств совершаются именно в состоянии алкогольного опьянения.

Миф: *Люди, говорящие о желании умереть, никогда не решатся на совершение самоубийства.*

Факт: большинство людей непосредственно перед тем, как лишиться себя жизни, приводят доказательства своих намерений, некоторые обращаются за помощью к специалистам. Практически каждому суицидальному поступку предшествует сигнал о готовности к его совершению. Если человек говорит о желании свести счеты с жизнью, то это либо предупреждение, либо призыв о помощи.

Миф: *Говоря о суициде, человек стремится привлечь к себе внимание окружающих.*

Факт: если человек хочет покончить с собой, значит, он испытывает душевную боль и хочет сообщить о ней близким людям.

Суицид: Мифы и факты

Миф: *Люди, пытающиеся себя убить, хотят умереть.*

Факт: на самом деле человек стремится не к смерти, а к избавлению от боли и страданий.

Миф: *Самоубийство и попытка самоубийства — это одно и то же.*

Факт: попытка суицида представляет собой не неудавшееся самоубийство, а крик о помощи в сложной ситуации.

Миф: *Если подросток пережил суицид, то, даже став взрослым, он никогда не сможет чувствовать себя в безопасности.*

Факт: на самом деле многие молодые люди пытаются покончить с собой, но потом проходят лечение, реабилитацию и впоследствии ведут вполне нормальный образ жизни.

Миф: *Когда кризис проходит, риск суицида уходит вместе с ним.*

Факт: на самом деле человек может твердо решить для себя, что он не хочет больше жить, а стабилизация ситуации может только придать ему сил для выполнения задуманного.

Миф: *Разговоры о суициде способствуют его совершению.*

Факт: если человек делится с кем-то своей болью и получает в ответ поддержку, то он начинает осознавать, что он не один, что есть люди, готовые его поддержать, разделить его боль. Очень часто обсуждение проблемы становится первым шагом к предупреждению самоубийства.

Миф: *Самоубийство — это способ решения личных проблем.*

Факт: желание покончить с собой по сути — иррационально. Кризис может возникнуть на фоне личных проблем, но не всегда связан с их обострением.

Миф: *Человек может самостоятельно побороть депрессию усилием воли.*

Факт: сознательно контролировать депрессивное состояние очень сложно, поэтому призывы человеку взять себя в руки могут только снизить его самооценку.

Миф: *Дети не совершают суицидов.*

Факт: как это ни прискорбно, но совершают. В больницы регулярно попадают дети и подростки самых разных возрастов, которые сознательно решились на такой шаг.

- Мифы о суициде. — Текст: электронный // Livejournal.com : [сайт]. — URL: <https://masterok.livejournal.com/7414887.html> (дата обращения: 09.10.2021).
- Курганский, С. М. Когда страх перед жизнью сильнее страха смерти : детский и подростковый суицид / С. М. Курганский. - Текст : непосредственный // Социальная педагогика. - 2011. - № 4. - С. 78-88.
- Лешик, С. Цена жизни : одна из страшных опасностей подросткового возраста - суицид / С. Лешик. - Текст : непосредственный // Здоровье школьника. - 2014. - № 5. - С. 56-59.

Составитель: Шакирова О.Б., зав. ОБР

