

## **МИФЫ И ПРАВДА О СУИЦИДАХ**

**«Самоубийство - мольба о помощи,**

**которую никто не услышал»**

**Равиль Алеев**

*Каждый день на планете добровольно из жизни уходят десятки тысяч людей. Психологи приписывают этот шаг депрессиям, родственники ищут объяснения в бытовых проблемах, обвиняют конкретных лиц – мол, довели бедного человека.*

**Миф 1.** *Самоубийства совершают психически ненормальные люди. Исследования показали: 80-85% самоубийц были вполне здоровыми людьми, т.е. не страдали психическими заболеваниями.*

**Миф 2.** *Самоубийство невозможно предотвратить. Период кризиса – явление временное, и в этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи и поддержке. Получив это, человек часто отказывается от своих намерений. Потенциальные суициденты почти всегда мотивированы амбивалентными чувствами: они хотят жить, но погружены в отчаяние, потому что не видят путей решения своих проблем.*

**Миф 3.** *Существует тип людей, склонных к самоубийству. Все зависит только от ситуации и от ее личностной оценки. Не существует суицидальных типов личности.*

**Миф 4.** *Человек перед самоубийством будет говорить об этом, но окружающие воспримут это как шутку. Мотивируя это тем, что если бы захотел себя убить – давно это сделал бы и не повторял об этом тысячу раз. В большинстве случаев, если не принимать во внимание аффективные суициды, человек всегда предупреждает окружающих о своих намерениях.*

**Миф 5.** *Решение о суициде приходит внезапно, без предварительной подготовки.*

Анализ показал, что суицидальный кризис может длиться несколько недель, даже месяцы.

**Миф 6.** *Если кто-то совершил попытку самоубийства, последующие маловероятны, т.к. «получил хороший урок». Около 80% совершивших суицид имели до этого попытки самоубийства.*

Наибольшая вероятность повторных попыток наблюдается в первые 1-2 месяца.

**Миф 7.** *Влечение к суициду передается по наследству.* Это утверждение никем еще не доказано.

**Миф 8.** *Люди, которые много говорят о самоубийстве. Никогда его не совершают.*

Почти каждой попытке суицида предшествует предупреждение или другие сигналы о готовности к поступку.

**Миф 9.** *Прием алкоголя помогает снять суицидальное переживание.* Зачастую это вызывает обратный эффект: повышается тревога, обостряются конфликты, тем самым способствуя самоубийству.

**Миф 10.** *Не существует признаков, которые бы указывали на то, почему человек решился на самоубийство.* Самоубийству обычно предшествует необычное поведение.

**Миф 11.** *Дети дошкольного возраста тоже могут совершить суицид.* Дошкольникам не свойственны размышления о смерти, хотя эта тема не проходит мимо их внимания (сказки, события жизни). В 10 лет (младший школьный возраст) смерть оценивается как временное явление. Появляется разграничение понятий жизни и смерти, но эмоциональное отношение к смерти абстрагируется от собственной личности.

*Существование этих мифов приводят к тому, что человек, обдумывающий возможность ухода из жизни и ищущий помощи и поддержки, остается без нее, что способствует принятию им решения о совершении самоубийства. Помочь такому человеку можно, причем даже без помощи специалистов, однако стоит обсудить возможность обращения за помощью к психиатру, психотерапевту или психологу. Специалист сможет установить наличие или отсутствие психического расстройства, оценить его тяжесть и степень риска совершения суицида, объем необходимой помощи, провести так называемое кризисное вмешательство – оказание краткосрочной психотерапевтической помощи, направленной на выявление проблемы, лежащей в основе кризиса, снижение остроты переживаний, выявление и поддержание защитных механизмов.*