

Мифы и реалии суицида

- 1. Когда люди говорят о совершении самоубийства, они только пытаются привлечь к себе внимание. Лучше всего игнорировать их. - Ложное суждение.**
Люди, которые говорят о самоубийстве или совершают суицидальную попытку, находятся в состоянии сильной эмоциональной боли и стараются поставить других людей в известность об этом. Никогда не игнорируйте угрозу совершения самоубийства или возможность обсудить намечаемый суицид.
- 2. Самоубийство случается без предупреждения. - Ложное суждение.**
Исследования свидетельствуют о том, что суицидальная личность дает много предупреждающих знаков и "ключей" к разгадке ее планов. Приблизительно 8 из 10 суицидальных личностей намекают окружающим о своих намерениях .
- 3. Склонность к самоубийству наследуется. - Ложное суждение.**
Склонность к самоубийству не передается генетически.
- 4. Самоубийство случается на всех уровнях общества и во всех социальных классах. - Истинное суждение.**
Известно, что суицид совершается людьми из всех социальных классов и уровней общества с аналогичной частотой.
- 5. Все суицидальные личности страдают от психических расстройств. - Ложное суждение.**
Не все люди, совершающие суицид, психически больны. Личности с суицидальной установкой чувствуют безнадежность и беспомощность, не видят выхода из эмоционально болезненного состояния. Это совсем не значит, что они страдают психическими расстройствами.
- 6. Разговор о самоубийстве может поощрить совершить суицид. - Ложное суждение.**
Разговор о самоубийстве не может быть причиной его совершения. Если не говорить на данную тему, то невозможно определить, является ли опасность суицида реальной. Беседа - часто первый шаг в предупреждении самоубийства.
- 7. Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, это не значит, что он всегда будет суицидальной личностью. - Истинное суждение.**
Суицидальный кризис обычно носит временный характер и не длится всю жизнь индивида. Если человек получает помощь во время и после суицидального кризиса, то он, вероятнее всего, сможет найти альтернативные пути. Такое осознание снижает вероятность суицидальных попыток в будущем.
- 8. Люди, которые покушаются на самоубийство, всегда полностью настроены на умирание. - Ложное суждение.**
Подавляющее большинство людей с суицидальными намерениями колеблются в выборе между жизнью и смертью. Они скорее стремятся избавиться от непереносимой эмоциональной боли, нежели действительно хотят умереть.
- 9. Мужчины убивают себя чаще, чем женщины. - Истинное суждение.**
Мужчины убивают себя приблизительно в 3 раза чаще, чем женщины, поскольку выбирают более действенные методы, оставляющие мало возможностей для спасения.

10. Мужчины пытаются покончить жизнь самоубийством чаще, чем женщины. - Ложное суждение.

Женщины совершают суицидальные попытки приблизительно в 3 раза чаще, чем мужчины.

11. Большинство людей, которые умирают вследствие завершеного суицида, пытались совершить самоубийство ранее. - Истинное суждение.

Совершение предварительных суицидальных попыток повышает риск завершенности последующего суицида, особенно если никто не помог самоубийце ранее. Большинство людей, покончивших с собой, были суицидально настроены и в прошлом.

12. Все действия во время суицидальной попытки являются импульсивными и свидетельствуют о малом предварительном планировании или об отсутствии такового. - Ложное суждение.

Не все суициды импульсивны. Большинство суицидентов предварительно обдумывает свои планы, часто намекая о своих намерениях окружающим, прежде чем убить себя.

13. Многие суицидальные личности находятся в депрессивном состоянии. - Истинное суждение.

Депрессия является среди людей с суицидальными идеями общераспространенным состоянием.

14. Не существует значимой связи между наркоманий, токсикоманией, алкоголизмом и суицидальным поведением. - Ложное суждение.

Зависимость от алкоголя или наркотиков (токсических веществ) является фактором риска суицида. Люди, находящиеся в депрессивном состоянии, часто используют алкоголь и другие вещества, чтобы справиться с ситуацией. Это может приводить к усилению импульсивного аутоагрессивного поведения вследствие того, что все эти вещества искажают восприятие и значительно снижают критические функции мышления.

Как помочь ребенку?

Выслушивайте - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом, большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутовое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Задавайте вопросы – обобщайте. «Такое впечатление, что ты на самом деле

говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?» Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

Подчеркивайте временный характер проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

Взрослому, пытающемуся помочь подростку, в поведении которого прослеживаются суицидальные намерения, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы.