

Основні міфи про суїциди

Сьогодні тема суїциду досі вважається табуованою, про неї не прийнято говорити в суспільстві, вона огорнута великою кількістю міфів. Проте «суїцид» – це проблема, про яку треба говорити і намагатися запобігти її прояву. Тому для більш ефективного виявлення суїцидальних тенденцій слід сформувати в суспільства адекватне ставлення до цього явища, подолати помилкові думки, стереотипи щодо його розуміння в широких верствах населення. Керуючись перевіреними багаторічними науковими спостереженнями, була підготовлена підбірка найпоширеніших міфів та їхнє тлумачення:

✗ *Міф:* Більшість самогубств

здійснюється майже або зовсім без попередження.

✓ *Факт:* Більшість людей подають попереджувальні сигнали про можливе самогубство – у формі безпосередніх висловів, фізичних, тілесних ознак, емоційних реакцій або поведінкових проявів. Вони повідомляють про можливість вибору самогубства як засобу позбавлення від болю, напруження, збереження контролю або компенсації втрати. Такі сигнали часто бувають волюнтаризмом про допомогу.

✗ *Міф:* Не слід говорити про самогубство з людиною, котра схильна до нього, оскільки це може подати їй ідею про здійснення цієї дії.

✓ *Факт:* Розмова про самогубство не породжує і не збільшує ризику його здійснення, а, навпаки, знижує його. Найкращий засіб виявлення суїцидальних намірів – пряме запитання про них. Відкрита розмова з вираженням щирого піклування і турботи щодо наявності в людини думок про самогубство є для неї джерелом полегшення, навіть одним із ключових моментів у відвертанні безпосередньої небезпеки самогубства. Обминання ж цієї теми в розмові може стати додатковою причиною для зведення рахунків із життям.

✗ *Міф:* Якщо людина говорить про самогубство, то вона його не здійснює.

✓ *Факт:* Люди, що зводять рахунки з життям, найчастіше перед цим прямо чи опосередковано дають кому-небудь знати про свої наміри. Це стосується чотирьох із п'яти суїцидентів. Тому, якщо до вас звернулася така людина, ніколи не відмовляйтеся від розмови з нею, відверніть її від цього усіма можливими засобами й передусім глибокою зацікавленістю в житті цієї людини.

✗ *Міф:* Суїцидальні спроби, що не призводять до смерті, є лише формою поведінки, спрямованої на привертання уваги до суїцидента.

✓ *Факт:* Суїцидальні форми поведінки або «демонстративні» дії деяких людей є крайнім, останнім закликком або проханням про допомогу, що

посилається іншим. Надання допомоги в розв'язанні проблем, встановлення контакту є ефективним методом запобігання суїцидальної поведінки.

✗ *Міф:* Самогубець впевнено бажає померти.

✓ *Факт:* Наміри більшості суїцидентів залишаються двоїстими аж до моменту смерті. Вони відкриті для допомоги інших, навіть якщо ця допомога нав'язується їм. Більшість осіб із суїцидальними тенденціями шукають спосіб продовження життя.

✗ *Міф:* Якщо людина одного разу здійснить суїцидальну спробу, то вона більше її не повторить.

✓ *Факт:* Хоча більшість осіб, які вчиняють суїцидальну спробу, звичайно переходять до самогубства, однак значна частина з них повторюють ці спроби. Так, частота самогубств в осіб, котрі раніше здійснювали суїцидальні спроби, в кілька разів вища, ніж в іншій частині населення.

✗ *Міф:* Самогубство є надзвичайно складним явищем, тому допомогти самогубцям можуть лише професіонали.

✓ *Факт:* Дійсно, дослідження свідчать, що суїцид – складне явище, але розуміння і реагування на суїцидальну поведінку в конкретної людини не вимагає глибоких знань у галузі психології або медицини. Вимагається лише прояв уваги до того, що говорить людина, прийняття цього всерйоз, надання підтримки і звернення за відповідною допомогою.

Адже багато людей гине внаслідок самогубства лише тому, що їм не була запропонована або стала недоступною невідкладна перша допомога й підтримка.

Будьте уважні до свого оточення, до близьких людей. Пам'ятайте: вчасно звернена увага та проявлена турбота – спосіб запобігання непоправної втрати.

Якщо ж ви помічаєте за собою суїцидальні думки або помітили це за кимось із своїх близьких – зверніться до фахівця (психолога або психотерапевта).

Джерело: Галина Волошина, психологиня.