Мифы и реалии суицида

Близким, сталкивающемся с желаниями их родственника покончить с собой, важно уметь отделять некоторые ложные стереотипы, существующие в общественном сознании (и они сами может быть не в полной мере от них избавлены), от научных фактов. Уместно привести некоторые типичные мнения о суицидах, чтобы соотнести их с реальным положением вещей.

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 *(по данным главного психиатра г. Уфы Ю.А. Анохина, спонтанно совершают самоубийства чаще подростки – **прим. МС**).*

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 завершенного 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.

Психолог Половинко Е.В.