**Міфи і правда про самогубство**



Тема самогубств є надзвичайно табуйованою у нашому соціумі, бо здається, що це десь далеко, цього не існує, не тут і не зараз. Хоча насправді це не так.

Сьогодні, до Всесвітнього дня запобігання самогубствам, ми зібрали для вас найпоширеніші міфи, які пов’язані з суїцидом.

**1.Люди, які говорять про самогубство, насправді його не скоять.**

*НЕПРАВДА* Це шкідливий міф, який часто робить так, що оточення применшує проблему. Чомусь загал переконаний, що як хтось має намір накласти на себе руки, то він іде і робить це, замість розмовляти. Все навпаки: багато людей, в яких живе думка відібрати собі життя, часто сигналізують оточенню про цю думку та про свій стан, намагаючись привернути до себе увагу, щоби дістати підтримку та допомогу.

**2.Самогубство завжди скоюють без попередження.**

*НЕПРАВДА* Люди, які пробують відібрати собі життя, часто говорять про свій поганий стан та про намір накласти на себе руки. 80% самогубців вербально чи невербально сигналізують про бажання покінчити з життям. Частина людей заявляє про це у психолога або психіатра.

**3.Намагатися розмовляти з тим, хто має думки про самогубство, це його образити, і він узагалі перестане просити про допомогу.**

*НЕПРАВДА* Деякі люди можуть від початку мати оборонну позицію і не бути дуже відвертими щодо своїх намірів; однак часто така поведінка призначена для того, щоб дізнатися, наскільки комусь можна довіритися, наскільки я для когось важливий. Розмова про думки або спроби самогубства може допомогти людині, яка з цим бореться, послабити напруження і викласти свої думки та емоції, що зрештою може привести до полишення спроб. Дуже багато людей, яких запитували про це через певний тривалий час після втручання, виражали подяку за те, що їхньою проблемою хтось поцікавився у кризовий момент.

**4.Неможливо зупинити того, хто намірився скоїти самогубство.**

*НЕПРАВДА* Самогубство можна стримати у багатьох випадках. Дуже часто люди, які говорять про намір відібрати собі життя, не бажають із собою покінчити: вони прагнуть, щоб закінчився їхній біль і страждання. Швидка й відповідна реакція оточення, правильне лікування можуть урятувати життя.

**5.Самогубство — це простий і безболісний спосіб покінчити з проблемами.**

*НЕПРАВДА* Більшість методів самогубства пов’язані з величезним болем. Фіктивні, ідеалізовані зображення смерті через самогубство не беруть до уваги цього невід’ємного елемента.

**6.Загроза самогубства стосується тільки конкретних груп (підлітків, алкоголіків тощо).** *НЕПРАВДА* На жаль, думки про самогубство можуть прийти до кожного. Хвороби та психічні порушення — це чинники, які можуть підвищувати ризик.

**7.Самогубство — це спадкове.**

*НЕПРАВДА* У деяких сім’ях кількість до самогубств вища, ніж в інших, однак схильність до самогубств не є спадковою рисою. Сім’ї мають спільне оточення, також і емоційне, через що скоєне самогубство може збільшувати усвідомлення самогубства як способу розв’язання кризи. Але тут ідеться не про спадковість, а про важливість системної підтримки, зокрема у випадку родин, де кількість самогубств вища.

**8.Люди, які пережили одну спробу самогубства, наступного не зроблять**.

*НЕПРАВДА* На жаль, після першої реалізованої спроби накласти на себе руки ризик наступних спроб зростає.

**9.Жінки частіше скоюють самогубства.**

*НЕПРАВДА* Жінки частіше за чоловіків роблять спроби скоїти самогубство (в середньому втричі частіше), однак серед чоловіків кількість насправді скоєних самогубств вища учетверо. **10.Поліпшення настрою після періоду його занепаду означає, що небезпека самогубства минула.**

*НЕПРАВДА* Часто саме перед скоєнням самогубства настрій може покращитися. Але це пов’язане з тим, що людина погодилася з думкою про смерть і має сподівання на завершення всіх своїх труднощів.

**11.Люди, які скоюють самогубства, це психічно хворі.**

*НЕПРАВДА* Спокуса до самогубства може прийти до кожного. Життєві негаразди, матеріальні труднощі, стан здоров’я — це лиш деякі приводи, що можуть підштовхнути людину до такої спроби.

**12.Хто так робить, той слабак.**

*НЕПРАВДА* Сила і слабкість — не ті категорії, в яких треба думати про самогубства. Люди, які важаться накласти на себе руки, сильно страждають і прагнуть, щоби це страждання припинилося. Серед тих, хто покінчив життя, чимало саме тих, хто виглядав «сильним». **13.Причиною самогубства завжди є депресія.**

*НЕПРАВДА* Депресія, як і інші психічні хвороби, — це чинники, які збільшують ризик спроби самогубства. Однак вони не становлять безумовної причини. А думки про самогубство можуть прийти до будь-кого.

**14.Як хтось уже думав про самогубство, то надалі завжди про нього думатиме.**

*НЕПРАВДА* Більшість людей, до яких приходили думки про самогубство, за деякий час про нього й не згадують. Зазвичай такі думки стосуються конкретних періодів чи обставин життя й відходять разом із цією кризою.

**15.Люди, які скоюють самогубство, завжди хочуть померти**.

*НЕПРАВДА* У переважній більшості випадків самогубчих спроб люди хочуть тільки того, щоб закінчилося страждання, в якому вони перебувають, і не бачать іншого розв’язання.

**16.З тими, хто має самогубчі думки, не можна розмовляти про це, щоб їх не провокувати** *НЕПРАВДА* Людині, яку мучать думки про самогубство, потрібно виразити свої переживання і знизити емоційне напруження, обговорити свої сумніви. Розмова дає їм таку нагоду. Проведена обережно, у відповідний спосіб, з емпатією, вона не провокуватиме спробу самогубства, а може їй допомогти.

Більшість людей, які здійснили суїцид, своїми словами або вчинками тим чи іншим способом повідомляли про свої наміри інших. Майже завжди є тривожні знаки: слова про кінець життя, роздача свого майна, перепади настрою, ізоляція від оточення. Помітивши таку поведінку, ще є

 Бережіть себе, своїх близьких та будьте уважними один до одного, щоб зберегти дорогоцінне життя.