

Міфи та факти про самогубство

Для ефективного виявлення суїцидальних тенденцій слід сформувати адекватне ставлення до цього явища, подолати помилкові думки, стереотипи щодо його розуміння у широких верствах населення. Тому спеціалісти пропонують, передусім, порівняти поширені серед людей забобони, передсуди і перевірені багаторічними науковими спостереженнями факти.

Розглянемо ці стереотипи детальніше:

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. При цьому дані сигнали часто виступають як волення 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 у людини думок про самогубство є для неї джерелом полегшення, навіть одним із ключових моментів у відвертанні безпосередньої небезпеки самогубства. Обминання ж цієї теми у розмові може стати додатковою причиною для зведення рахунків із життям.

Говорити про самогубство доцільно у тому випадку, коли при попередньому діагностуванні у неповнолітнього виявилася тенденція до суїцидальної поведінки, є ймовірний ризик скоєння самогубства.

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 знати кому-небудь про свої наміри. Це стосується чотирьох з п'яти суїцидентів. Тому, якщо до вас звернулася така людина, ніколи

не відмовляйтеся від розмови з нею, відверніть її від цього усіма можливими засобами і, передусім, глибокою зацікавленістю у 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 у 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 наступу смерті. Вони залишаються відкритими для допомоги з боку інших, навіть, якщо вона нав'язується їм. Більшість осіб із суїцидальними тенденціями шукають спосіб продовження життя.

Міф: Ті, хто покінчує із собою, психічно хворі.

Факт: Дійсно, наявність психічного захворювання є фактором високого ризику самогубства, проте переважаюча більшість суїцидентів не страждають ніякими психічними захворюваннями. Для них суїцидна ситуація тимчасова, з якої вони не вбачають іншого виходу, але такий завжди можна знайти.

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

Факт: Хоча більшість осіб, що скоюють суїцидальну спробу, звичайно не переходять до самогубства, однак значна частина з них повторюють ці спроби. Так, частота самогубств в осіб, котрі раніше скоїли суїцидальні спроби, у 40 разів вище, ніж в іншій частині населення.

Міф: Зловживання алкоголем і наркотиками немає відношення до самогубств.

Факт: Залежність від алкоголю і наркотиків є фактором ризику суїцидальної поведінки.

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 у конкретної людини не вимагає

глибоких знань у галузі психології або медицини. Вимагається лише проявити увагу до того, що говорить людина, сприймати дану інформацію серйозно, надати підтримку і звернутися за відповідною допомогою. Адже багато людей гинуть внаслідок самогубства лише тому, що їм не була запропонована або стала недоступною невідкладна перша допомога і підтримка.

Міф: Якщо людина має схильність до самогубства, то вона залишиться в неї назавжди.

Факт: Більшість суїцидальних кризових станів є мінущими і усуваються при відповідній допомозі. Однак, якщо кризова ситуація триває, полегшення не настає, а допомога не надається, то зберігається ризик суїцидальної спроби. Після отримання професійної допомоги людина найчастіше за все здатна поновити своє звичайне життя і діяльність.

Міф: Самогубство - явище, що успадковується.

Факт: Наявність деякої генетичної основи не означає, що людині не можна надати реальної допомоги, адже мова йде про поведінку людини, котру важливо помітити, а після цього звернути на неї увагу лікарів або психологів.

Міф: Якщо не залишена записка, то не можна вважати самогубством те, що трапилось.

Факт: Лише четверта частина з усіх осіб, що скоїли самогубство, залишають записки.