**ПРЕДРАССУДКИ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ В ОТНОШЕНИИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**1. Предрассудок**: *Те, кто кончают с собой, психически ненормальные люди.*

**Заблуждение:**Душевнобольным никто, кроме врача не сможет помочь.

**Факт:**Примерно 70 – 80 % суицидентов не страдают никаким психическим заболеванием. В их жизни это временная ситуация, из которой они не видят иного выхода.

**2.Предрассудок:***Не следует говорить о самоубийстве с человеком, подверженным его риску, поскольку можно спровоцировать совершение этого действия.*

**Заблуждение:** Лучше в разговоре избегать этой темы.

**Факт:** Напротив, в ситуации доверительного общения обсуждение проблемы суицида снижает его риск. Лучший способ выявления суицидальных намерений – прямой вопрос о них. Открытый разговор с выражением искренней заботы и беспокойства, вызванного наличием у человека мыслей о самоубийстве, является для него источником облегчения.

**3.Предрассудок:***Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит.*

**Заблуждение:** Не нужно обращать особое внимание на людей, говорящих о самоубийстве.

**Факт:** Четверо из пяти людей, намеревающихся покончить с собой, обычно перед этим прямо или косвенно дают знать кому-нибудь о своих намерениях. Перед смертью в той или иной форме говорят об этом желании с другим человеком.

**4. Предрассудок:** *Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания.*

**Заблуждение:** Подобное поведение достойно игнорирования или осуждения.

**Факт:** Наказание за суицидальное поведение или его оценка как «недостойного» способа призыва о помощи может привести к рецидиву.

**5.Предрассудок:** *Самоубийца определенно желает умереть.*

**Заблуждение:** Нет никакого смысла в оказании помощи, он будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство.

**Факт:** Большинство суицидентов являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо их желания. Преобладающее большинство лиц, обнаруживавших суицидальные тенденции в то или иное время своей жизни, находят способ продолжения жизни.

**6.Предрассудок:***Большинство самоубийств совершается неожиданно, без предупреждения.*

**Заблуждение:** Поскольку о самоубийстве заранее никому неизвестно, то и невозможно ничего предпринять для его предотвращения.

**Факт:** У большинства суицидентов наблюдаются предупреждающие сигналы в форме прямых высказываний, физических (телесных) признаков, эмоциональных реакций или поведенческих проявлений, указывающих на глубокие душевные переживания и психическое напряжение.

**7.Предрассудок:** *Если человек однажды предпримет суицидальную попытку, то он больше ее уже не повторит.*

**Заблуждение:** Теперь нет нужды беспокоиться; сама совершенная попытка предотвращает возможность дальнейших суицидальных действий.

**Факт:** Частота самоубийств у лиц, ранее совершавших суицидальные попытки, в 40 раз выше, чем среди других людей.

**8.Предрассудок:***Злоупотребление алкоголем и наркотиками не имеет отношения к самоубийствам.*

**Заблуждение:**Алкоголь и наркотики снижают остроту переживания проблем.

**Факт:** Алкоголизм и наркомания являются психологическими аналогами суицидального поведения. Злоупотребление алкоголем и другими психоактивными веществами относится к фактором суицидального риска.

**9.Предрассудок:***Самоубийство представляет собой чрезвычайно сложное явление, помочь самоубийцам могут только профессионалы.*

**Заблуждение:**Никто, кроме специалиста не сможет помочь потенциальному суициденту.

**Факт:**Реагирование на суицидальное поведение у конкретного человека должно быть немедленным и не требует глубоких познаний в области психологии или медицины. Необходимо лишь понимание и проявление внимания к тому, что человек говорит, принятие этого всерьез, оказание психологической поддержки и последующее обращение за соответствующей помощью к психологу или психиатру.

**10. Предрассудок:***Если у человека имеется склонность к самоубийству, то она останется у него навсегда.*

**Заблуждение:** Нет способа, позволяющего искоренить суицидальные чувства, и не стоит надеяться, что человек вернется к своим повседневным обязанностям после суицидального эпизода.

**Факт.** Большинство суицидальных кризисов являются преходящими и устраняются при соответствующей помощи. Однако если эмоциональный стресс продолжается, облегчение не наступает, а помощь не оказывается, то сохраняется риск суицидального поведения. После получения профессиональной помощи человек чаще всего способен возобновить свою обычную жизнь деятельность.

11. **Предрассудок:***Самоубийство – явление наследуемое.*

**Заблуждение:**Значит, оно фатально, и ничем нельзя помочь.

**Факт:**Это пока не доказано. Наличие какой-либо генетической основы не означает, что человеку в современном цивилизованном обществе нельзя оказать реальную помощь, даже если это нужно делать неоднократно.

***Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Поведенческие** | **Вербальные** | **Эмоциональные** |
| Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей | Наличие суицидальных угроз (прямых и косвенных) | Амбивалентность (двойственность) |
| Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам | Прощание | Беспомощность, безнадежность |
| Употребление алкоголя или таблеток | Разговоры или шутки о желании умереть | Переживание горя |
| Посещение врача без очевидной необходимости | Сообщение о конкретном плане суицида | Признаки депрессии |
| Расставание с дорогими вещами или деньгами | Двойственная оценка значимых событий | Вина или ощущение неудачи, поражения |
| Приобретение средств совершения суицида | Медленная, маловыразительная речь | Чрезмерные опасения или страхи |
| Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу | Высказывания самообвинения | Чувство собственной малозначимости |
| Пренебрежение внешним видом | Размышления о малой ценности жизни | Переживание одиночества |
| Проблемы в учебе (низкая успеваемость, прогулы, опоздания) | Высказывания, фиксированные на кризисной ситуации, состоянии здоровья | Резкие колебания в настроении – от безудержного веселого до угрюмого, подавленного |
| Рассеянность или растерянность | Уверения в беспомощности и зависимости от других | Переживания, связанные с «серьезностью» либо «неизлечимостью» имеемого заболевания |
| Подготовка или наличие плана суицида, поиск открываемых окон, отдаленных помещений, выходов на крыши зданий, лестничные проемы высоких этажей | Сообщение о своих намерениях в письмах, дневниках, записках, SMS и т.п. | Высокая степень утомления, истощения. |
| Рисунки с гробами и крестами, брутальность антуража | Самообвинения | Эмоциональная «закрытость», безучастность к окружающим людям |