Мифы о самоубийстве

Авторы книги Suicide: An Essential Guide for Helping Professionals and Educators **(11)**«разоблачают» 12 мифов о самоубийстве, многие из которых не просто неверны, но и вредны.

**Миф 1. Люди, которые говорят о самоубийстве, не совершают его**. На самом деле около 80% из тех, кто совершил самоубийство, говорил с кем-то о своих планах. Это мольба о помощи.

**Миф 2**. **Самоубийство происходит без предупреждения.**Те, кто совершает самоубийство, часто предупреждают о своих намерениях, хотя не всегда напрямую. Они начинают говорить о смерти, приводят финансы в порядок, отдают то, чем прежде дорожили, теряют аппетит, очень много пьют или увеличивают потребление наркотиков, перестают общаться с теми, кто бы мог им помочь.

*Мой брат вдруг сказал маме: «А какая разница между жизнью и смертью?» Мама ему: «Вадик, что ты говоришь?» Он ей давал понять, что между ними стена, что они находятся по разные стороны от этой стены, но мама ему ответила, что она простая женщина и не понимает, о чем он говорит... Он отказался от мобильного телефона под предлогом финансовых соображений, заказал поминальную службу по дяде в синагоге, отослал сыну мои два моих стихотворных сборника, за два дня до смерти перестал подходить к компьютеру и очень мало ел.*

**Миф 3.Суицидальные натуры ищут смерти и хотят умереть и их невозможно остановить.**Даже люди, находящиеся в состоянии глубокой депрессии, амбивалентны в отношении к смерти. Они не столько хотят умереть, сколько хотят окончить страдания. Немедленная практическая помощь может спасти человека.

**Миф 4.Самоубийство связано с социо-экономическим статусом.**Не существует данных для поддержания этой идеи. Самоубийство охватывает все слои общества.

**Миф 5.Люди, которые совершают самоубийство, психически ненормальные, сумасшедшие, безумные.**Около 90% взрослых, покончивших с собой, имеют или диагностированное психическое заболевание или алкогольно-наркотическую зависимость. Тем не менее, большинство психически больных людей не совершают и не пытаются совершить самоубийство, поэтому объяснять самоубийство только психическим заболеванием неправильно. Дело гораздо сложнее и включает в себя отсутствие механизмов, помогающих справиться со стрессом, приспособиться, ригидность мышления и т.п. *Я думаю, что данный так называемый «миф» сформулирован неточно: надо было сказать, что не все психически нездоровые люди кончают с собой, но большинство из тех, кто убивает себя, имеют психическое заболевание.*

**Миф 6.Люди, которые угрожают самоубийством, просто хотят привлечь к себе внимание.**Надо принимать всерьез любые попытки самоубийства. Окружающим лучше быть чрезмерно бдительными, чем страдать после трагедии.

**Миф 7.Большинство самоубийств происходит во время  праздников или в зимние месяцы.**На самом деле трагедии происходят круглый год и их число даже слегка возрастает весной и в начале лета.

**Миф 8.Суицидальные тенденции передаются по наследству генетическим путем.**Пока что нет научных данных для подтверждения этого мнения, хотя психические заболевания и передаются по наследству. Дополнительным фактором риска является присутствие примера завершенного самоубийства в семье, когда поступок одного члена семьи побуждает других смотреть на прежде немыслимое как на приемлемый вариант поведения. Вспомним семью Эрнста Хемингуэя: отец писателя Кларенс, сам писатель, его сестра Урсула и брат Лейкастер, его внучка Марго – все умерли, наложив на себя руки. Как отмечает К.Р. Джемисон, у тех, кто совершает самоубийство, в два или три раза больше вероятность присутствия самоубийц в их роду, чем у остального населения. **(12)**

**Миф 9.Разговор о самоубийстве опасен, так как он подстегнет или подаст мысль о самоубийстве.** Исследования показывают, что если говорить об этом должным образом, риск самоубийства yменьшаетcя, а не увеличивается. Никогда не следует шутить по этому поводу, возвеличивать подобный поступок или рассматривать как разумную альтернативу для кого бы то ни было. Разговоры о самоубийстве не являются причиной самоубийства.**(13**)

**Миф 10.Если суицидальный кризис прошел, то опасность миновала.**Около 10% тех, кто пытался покончить с собой, в конце концов приводят свой план в исполнение и чаще всего в течение первых трех месяцев после кризиса. Есть теория, что как только психическое состояние начинает улучшаться, у человека появляется энергия совершить задуманное.

**Миф 11.Самоубийство безболезненно, если совершено «правильно».**Это неправда. Многие суицидальные методы вовсе не «чистый и аккуратный» способ уйти из жизни, а часто приводит не только к смерти, но к страшным травмам, тяжелой участи несчастного.

**Миф 12.Хорошие люди не убивают себя и самоубийство не происходит в хороших семьях.**Этот миф калечит и уродует судьбы оставшихся в живых, а также искажает память о погибших. Конечно же, хорошие, добрые и любящие убивают себя. Акт самоубийства редко основан на желании причинить боль кому бы то ни было. Он чаще основан на желании избавиться от боли.

Эта мысль о первенствующем значении психологической боли принадлежит американскому ученому, одному из самых серьезных и почитаемых исследователей суицида, Эдвину Шнейдману. **(14)** Он считает, что для предотвращения самоубийства надо не столько заниматься изучением структуры мозга, статистики или психических заболеваний, сколько человеческими эмоциями и неудовлетворенными психологическими потребностями. Чтобы лечить суицидальную личность, надо в первую очередь идентифицировать, найти и уменьшить мучительную боль, попытаться найти пути к удовлетворению базовых психологических потребностей, обозначенных доктором Генри Мюррей. **(15)**