**МИФ** 8 Злоупотребление алкоголем и наркотиками не имеет отношения к самоубийствам и даже наоборот: алкоголь и наркотики помогают забыть о проблемах.

**ФАКТ** 8 Зависимость от алкоголя и наркотиков является фактором риска суицидального поведения. Алкоголь и наркотики, особенно в состоянии отмены, могут существенно способствовать совершению суицидов.

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

**ФАКТ 9** Понимание и реагирование на суицидальное поведение у конкретного человека не требует глубоких знаний в области психологии или медицины. Требуется лишь проявление внимания к тому, что человек говорит, ПРИНЯТИЕ ЭТОГО ВСЕРЬЕЗ, оказание поддержки и обращение за соответствующей помощью. Многие люди погибают в результате самоубийства лишь потому, что им не были предложены или оказались недоступными неотложная первая помощь и поддержка.

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

**ФАКТ 10** 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 и деятельность.

**МИФ** 11 Самоубийство – явление наследуемое, значит, оно фатально, и ничем нельзя помочь.

**ФАКТ 11** Это сложный вопрос. Действительно, в последнее время ученые интенсивно ищут гены, которые могут иметь отношение к формированию суицидального поведения. Однако наличие некоторой генетической основы не означает, что человеку нельзя оказать реальную помощь, ведь речь идет о поведении человека, которое важно заметить, а после этого-обратить на него внимание врачей или психологов.

\*\*\*Информация составлена на основе методических рекомендаций для педагогов-психологов и социальных педагогов. Министерство образования и науки РФ Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Центр защиты прав и интересов детей» Москва, 2018

МБОУ

«Средняя общеобразовательная школа № 8 г.Юрги»

# **МИФы и ФАКТы о подростковом суициде**

(программа по профилактике подросткового суицида)

родителям и педагогам



Юрга 2021

 Сознание многих людей заполнено предрассудками о самоубийстве, которые мешают позитивным действиям при выявлении суицидального поведения и не позволяют принимать необходимые меры в отношении суицидального человека. Ниже приводятся наиболее распространенные заблуждения о самоубийстве, неверные выводы, которые вытекают из них и правильные, истинные факты, проверенные многолетними наблюдениями и подтвержденные специальными исследованиями.

**МИФ 1** Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его предотвращения.

**ФАКТ 1** Большинство людей подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах из-за событий, подталкивающих к самоубийству.

**МИФ 2** Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Безопаснее полностью избегать этой темя.

**ФАКТ 2**  Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Напротив, она снижает его. Лучший способ выявления с выражением искренней заботы и беспокойства, вызванного наличием у человека мыслей о самоубийстве, является для него источником облегчения и нередко одним из ключевых элементов в предотвращении непосредственной опасности самоубийства. Избегание в беседе этой темы может стать дополнительной причиной для сведения счетов с жизнью. Риск увеличивается, поскольку, попытавшись обсудить эту тему с одним собеседником и получив отказ, человек почувствует себя еще более одиноким, и проявит в последующем еще меньше энергии в поисках другого человека, способного ему помочь.

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

**ФАКТ 3** Люди, сводящие счеты с жизнью, обычно перед этим прямо или косвенно дают знать кому-нибудь о своих намерениях. Четверо из пяти людей, намеревающихся покончить с собой, перед смертью в той или иной форме говорят об этом желании с другим человеком. К любой угрозе ребенка уйти из жизни нужно относиться серьезно, даже если эта угроза носит манипулятивный характер. Грань между демонстративно-шантажным и истинным суицидом в подростковом возрасте несущественна.

**МИФ 4** Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания.

**ФАКТ 4** Суицидальные формы поведения или «демонстративные» действия некоторых людей представляют собой призыв о посощи, посылаемый другим людям. Если никто не откликнется, то очень легко происходит переход от отчаянного крика о помощи к выводу, что никто уже никогда не поможет и, соответственно, от отсутствия серьезных намерений умереть, к отчетливому стремлению покончить собой. Наказание за суицидальное поведение и оценка его как «недостойного» способа призыва о помощи может привести к чрезвычайно опасным последствиям. Оказание помощи в разрешении проблем, установление контакта – эффективный метод предотвращения суицидальных форм поведения.

**МИФ 5** Самоубийца определенно желает умереть и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно.

**ФАКТ** 5 Очень многие люди сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначном решении покончить с жизнью. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли. Преобладающее большинство лиц, обнаруживавших суицидальные тенденции, находят способ продолжения жизни. Дети, к тому же, не вполне осознают конечность смерти, относятся к ней как к чему-то временному. Порой они думают, что, умерев (уснув надолго), накажут родителей или своих обидчиков, а затем воскреснут (проснуться).

**МИФ 6** Те, кто кончают с собой, психически больны и им нечем нельзя помочь.

**ФАКТ** 6 Действительно, наличие психического заболевания является фактором высокого риска самоубийства. Однако очень многие, совершающие самоубийство люди не страдают никакими психическими заболеваниями. Для них это всего лишь временная ситуация, из которой они не видят другого выхода.

**МИФ** 7 Если человек однажды предпримет суицидальную попытку, то он больше ее уже не повторит. Сама совершенная попытка предотвращает возможность дальнейших суицидальных действий.

**ФАКТ** 7 Хотя большинство лиц, совершивших суицидальную попытку, обычно не переходит к самоубийству, однако многие из них повторяют эти попытки. Частота самоубийств у лиц, ранее совершавших суицидальные попытки, в 10 раз меньше, чем среди населения.