Памятка

**ЛОЖЬ И ПРАВДА О СУИЦИДЕ**

***1. Ложное суждение: говоря о желании по­кончить с жизнью, человек просто пытается привлечь к себе внимание.***

Люди, которые говорят о самоубийстве или со­вершают суицидальную попытку, испытывают силь­ную душевную боль. Они стараются поставить дру­гих людей в известность об этом. Никогда не игнори­руйте угрозу совершения самоубийства и не избегай­те возможности обсудить возникшие трудности.

***2. Ложное суждение: человек совершает самоубийство без предупреждения.***

Исследования показали, что человек дает мно­го предупреждающих знаков и «ключей» к разгад­ке его плана. Приблизительно 8 из 10 задумавших самоубийство намекают окружающим на это.

***3. Ложное суждение: склонность к само­убийству наследуется.***

Склонность к самоубийству не передается генетически.

***4. Ложное суждение: самоубийства проис­ходят только на верхних уровнях общества - сре­ди политиков, писателей, артистов и т.п.***

Известно, что суицид совершают люди всех со­циальных групп. Количество самоубийств на всех уровнях общества одинаково.

***5. Ложное суждение: все суицидальные личности страдают психическими расстрой­ствами.***

Не все люди, совершающие суицид, психичес­ки больны. Человек, задумавший самоубийство, чувствует безнадежность и беспомощность, не видит выхода из возникших трудностей, из болез­ненного эмоционального состояния. Это совсем не значит, что он страдает каким-то психическим рас­стройством.

***6. Ложное суждение: разговор о самоубий­стве может усилить желание человека уйти из жизни.***

Разговор о самоубийстве не может быть причи­ной его совершения. Если не поговорить на эту тему, то невозможно будет определить, является ли опасность суицида реальной. Часто откровен­ная, душевная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.

***7. Ложное суждение: если человек совер­шил суицидальную попытку, значит он всегда будет суицидальной личностью, и в дальней­шем это обязательно повторится.***

Суицидальный кризис обычно носит времен­ный характер, не длится всю жизнь. Если чело­век получает помощь (психологическую и дру­гую), то он, вероятнее всего, сможет решить возникшие проблемы и избавиться от мыслей о самоубийстве.

***8. Ложное суждение: люди, задумавшие самоубийство, просто не хотят жить.***

Подавляющее большинство людей с суицидаль­ными намерениями колеблются в выборе между жизнью и смертью. Они скорее стремятся изба­виться от непереносимой душевной боли, нежели действительно хотят умереть.

***9. Ложное суждение: мужчины пытаются покончить жизнь самоубийством чаще, чем женщины.***

Женщины совершают суицидальные по­пытки приблизительно в 3 раза чаще, чем муж­чины. Однако мужчины убивают себя приблизи­тельно в 3 раза чаще, чем женщины, поскольку выбирают более действенные способы, оставля­ющие мало возможностей для их спасения.

***10. Ложное суждение: все действия во вре­мя суицидальной попытки являются импульсив­ными, непродуманными и свидетельствуют об отсутствии плана.***

Не всегда так происходит. Большинство пыта­ющихся уйти из жизни предварительно обдумы­вают свои действия. Они часто намекают о сво­их намерениях окружающим, прежде чем убить себя.

***11. Ложное суждение; человек может по­кончить с собой под воздействием обстоя­тельств даже в хорошем расположении духа.***

В хорошем настроении с жизнью не расста­ются, зато депрессивное состояние, как прави­ло, рождает мысли о самоубийстве.

***12. Ложное суждение: не существует зна­чимой связи между суицидом и наркоманией, токсикоманией, алкоголизмом.***

Зависимость от алкоголя, наркотиков, токси­ческих веществ является фактором риска суицида. Люди, находящиеся в депрессивном состоя­нии, часто используют алкоголь и другие вещества, чтобы справиться с ситуацией. Это мо­жет привести к импульсивному поведению, так как все эти вещества искажают восприятие действи­тельности и значительно снижают способность критически мыслить.