

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 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 завершеного 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 уменьшается, 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)**