**МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ.**

Проблема самоубийства возникла на заре человечества и формировала на протяжении веков противоречивые отношения к себе. Однако изучаться она стала сравнительно недавно. А **мифы**, которые когда-то окружали **суицид**, по сей день живут в общественном сознании. Некоторые из них во многом мешают предупреждению самоубийств, спасению жизни людей.

**Миф 1.**

*Люди, которые говорят о самоубийстве, никогда не осуществят его на деле*.
Это самый распространенный предрассудок. На самом деле четыре из пяти жертв суицида не раз подают сигнал о своих намерениях. Однако чаще всего их просто не слышат.

**Миф 2.**

*Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения*.

Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью. 70% лиц, совершивших самоубийство, сообщали об этом своему ближайшему окружению.

**Миф 3.**

*Суициденты постоянно думают о смерти*.
Напротив, такие люди находятся в состоянии смущения. Они хотели бы жить, но не знают как. Позывы к смерти кратковременны, вот тут-то и нужна помощь.

**Миф 4.**

*Улучшение, последовавшее за суицидальным кризисом, означает, что угроза самоубийства миновала.*

На самом деле, человек имеет наибольшую возможность покончить с жизнью, если предыдущая попытка совершить суицид оказалась неудачной. Из всех признаков этот является самым зловещим.

**Миф 5.**

*Суицид — наследственная болезнь*. Она передается от одних членов семьи к другим.
Никаких подтверждений предположения о наследственной природе суицида нет.

**Миф 6.**

*Суицид совершают умственно неполноценные люди*.

Исследования показали, что суицид совершают, как правило, несчастные люди, но вовсе не обязательно умственно отсталые.

**Миф 7.**

*Люди, совершающие суицид, не хотят принимать помощь окружающих*.

На самом деле разговоры, угрозы самоубийства, попытки его осуществления являются своего рода «криком души», способом обратить на себя внимание окружающих.



Если Вы заметили проявления суицидальной активности у человека, находящегося рядом с Вами, не упустите момент, обратитесь за квалифицированной помощью.

**Всероссийский телефон доверия**

**8 – 800 – 2000 – 122**

Материал подготовлен специалистами отделения психолого-педагогической помощи

КДН и ЗП

Соболевского муниципального района

Убийца убивает человека, самоубийца – человечество. /Г.Честертон/

2021 г.

**Признаки суицида.**

***Уход в себя.*** Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.

***Капризность, привередливость.*** Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

***Депрессия.*** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.

***Агрессивность.*** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Это призыв суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако часто вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей

***Нарушение аппетита***. Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

***Раздача подарков окружающим.*** Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция — прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

***Психологическая травма.*** Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

***Перемены в поведении***. Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.

***Угроза.*** Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

***Активная предварительная подготовка.*** Собирание отравляющих веществ и лекарств, оставление боевых патронов, рисунки с гробами и крестами, разговоры о суициде как о легкой смерти, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни – сигналы готовящегося суицида.