

Подростковый суицид: мифы и факты

Суицид является одной из ведущих причин смерти среди подростков и молодых людей. Это трагическое и сложное явление, окруженное множеством мифов и предрассудков. Важно отличать реальные факты от заблуждений, чтобы лучше понимать проблему и вовремя оказать эффективную помощь подросткам, оказавшимся в трудной ситуации.

Разберем наиболее популярные мифы и факты о подростковом суициде.

Миф 1. Разговоры о самоубийстве провоцируют его.

Факт. Наоборот, разговоры о суицидальных мыслях снижают риск суицида. Подросток, который открыто говорит о своих чувствах, ищет помощи и поддержки. Игнорирование этих разговоров или пренебрежительное отношение к ним может только усугубить ситуацию.

Миф 2. Подростки, которые говорят о самоубийстве, не сделают этого.

Факт. Это самый распространенный предрассудок. На самом деле четыре из пяти жертв суицида не раз подают сигнал о своих намерениях. Поэтому никогда не следует игнорировать суицидальные высказывания. Они часто являются криком о помощи.

Миф 3. Самоубийство происходит внезапно, без предупреждения.

Факт. Суициду обычно предшествует определенный период времени, в течение которого человек испытывает сильную боль и страдания. Хотя иногда попытка может показаться внезапной, часто за ней стоит долгий процесс. Необходимо обращать внимание на признаки депрессии, изменения поведения, отказ от общения и другие тревожные знаки.

Миф 4. Самоубийство – это признак слабости или трусости.

Факт. Суицид – это результат сильной душевной боли и отчаяния. Это не признак слабости, а скорее свидетельство того, что человек чувствует себя неспособным справиться с ситуацией. Суицид – это попытка избавиться от страданий, а не желание умереть.

Миф 6. Если подростку станет лучше, риск самоубийства пройдет.

Факт. Период восстановления после депрессии и улучшения настроения может быть особенно опасным. Именно в этот момент у подростка может появиться энергия и решимость для совершения самоубийства. Поэтому важно продолжать оказывать поддержку и следить за его состоянием.

Миф 6. Самоубийство совершают только психически нездоровые люди.

Факт. Хотя психические расстройства, такие как депрессия, тревожные расстройства, биполярное расстройство и расстройства личности, повышают риск суицида. Но далеко не все люди, совершающие самоубийство, имеют диагностированное психическое заболевание.

Миф 7. Самоубийство – это наследственное.

Факт. Нельзя сказать, что самоубийство передается по наследству. Однако, наследственная предрасположенность к психическим заболеваниям, которые являются факторами риска суицида, может существовать. Кроме того, семейная история суицида может создать определенную «культуру» в

семье, в которой суицид воспринимается как приемлемый способ решения проблем.

Миф 8. Самоубийство происходит только в «неблагополучных» семьях.

Факт. Суицид может произойти в семьях любого социально-экономического статуса и уровня образования. Важно помнить, что благополучие семьи не всегда отражает эмоциональное состояние подростка.

Миф 9. Нельзя ничего сделать, чтобы предотвратить самоубийство.

Факт. Самоубийство можно предотвратить. Раннее выявление признаков депрессии, оказание поддержки, ограничение доступа к средствам совершения самоубийства и своевременное обращение к специалистам могут спасти жизнь.

Куда обратиться за помощью?

Телефоны доверия (психологической помощи) в г.Гомеле:

— 8 (0232) 31-51-61 телефон «Доверия» (экстренной психологической помощи) на базе Гомельской областной клинической психиатрической больницы.

— 8 (0232) 40-18-98 телефон Центра здоровья молодежи «Юность» Филиал №3 ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», г.Гомель, ул. Быховская, 108, каб. 109.

— 8 (0232) 31-08-86, 31-08-87, +375 (44) 767-78-27 телефоны Центра, дружественного подросткам «Подросток» ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», г.Гомель, ул. Мазурова, 10в.

Также в Республике Беларусь действует круглосуточная служба экстренной психологической помощи по номеру телефона - 133.

Важно помнить, что своевременная помощь и поддержка могут изменить ситуацию и спасти жизнь подростка.

Позвоните, Вам помогут!

*Психолог отдела общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ
Василина Смолян*