**Реальность и мифы о детском и подростковом суициде**

О теме суицидального поведения детей и подростков есть очень много информации, но не всегда она достоверна. Чтобы оказать помощь человеку, намеревающемуся совершить суицид, необходимо как можно больше знать о суициде и суицидентах. В данной памятке собрана информация-опровержение основных мифов о суициде, которые существуют в обществе.

**1. Суицид можно предотвратить**

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то больше покушаться на свою жизнь они никогда не будут.

**2. Как правило, суицид не происходит без предупреждения**

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами.

**3. Суицид не передается по наследству**

Суицидальные идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов семьи уже совершил суицид, подросток оказывается в зоне повышенного суицидального риска. Представьте, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей.

**4. Суициденты, как правило, психически здоровы**

Поскольку суицидальное поведение принято считать ”ненормальным” и “нездоровым”, многие ошибочно полагают, что суициденты “не в себе”. Суицидентов путают с теми, кто психически болен. Однако их поведение не является следствием психического заболевания. Кроме того, в большинстве своем суициденты не представляют опасности для других. Они могут быть раздражены, но их раздражение направлено исключительно на себя.

Большей частью суициденты находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

**5. Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание**

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: “Я хочу покончить с собой”. Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если подросток заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто “делает вид”, хочет обратить на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

**6. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны**

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Дети и взрослые часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для одних, для других ерунда, и наоборот.

**7. Суицид – следствие не одной неприятности, а многих**

Вы ведь слышали выражение: «Последняя капля, которая переполнила чашу терпения»? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена. Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроения ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в учебном заведении, ни дома.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни из-за серии неудач.