



#нцпти\_профилактика

# Преграссудки о самоубийстве

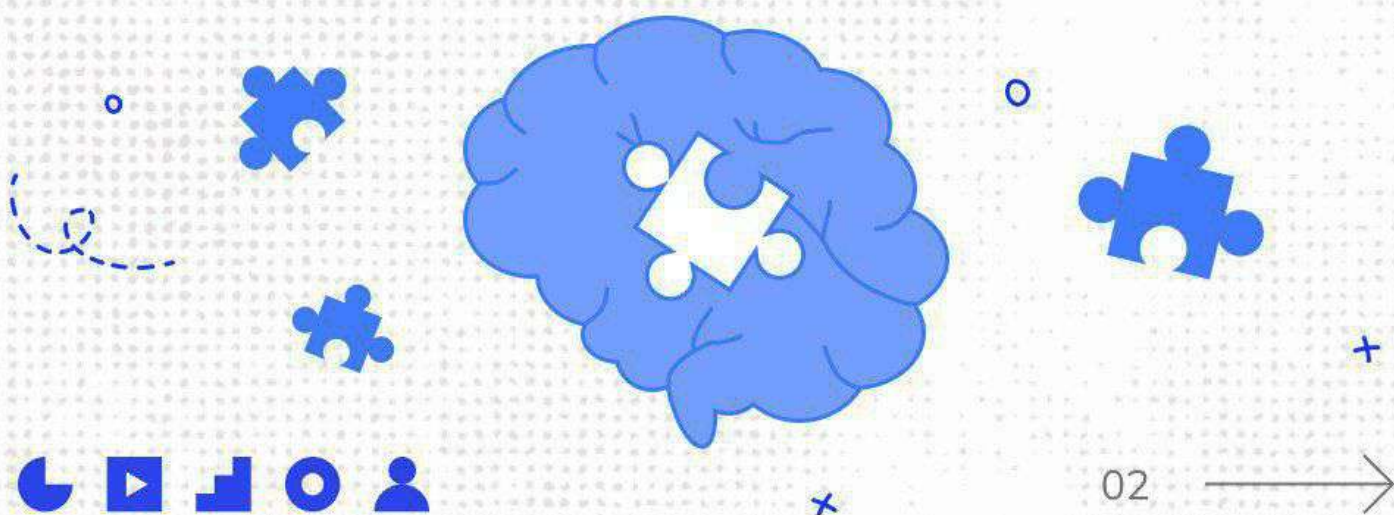


## Преграссудок

Суицид совершают только психически больные люди.

### Факт

Последние исследования показывают, что 80-85% людей, покончивших с собой, были психически здоровы.

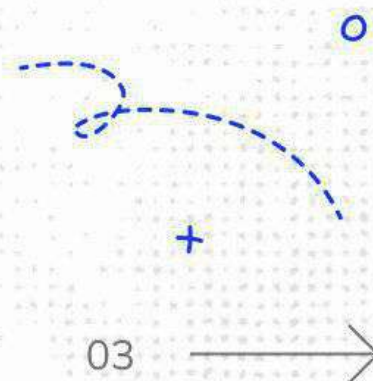
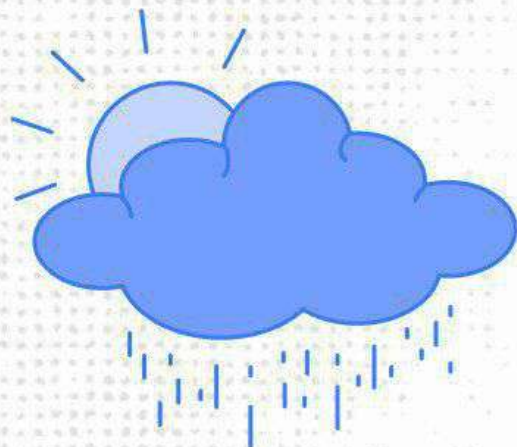
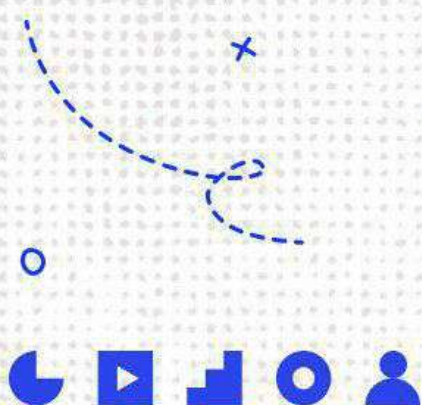


## Преграссудок

Суицид – это всегда неожиданность.

### Факт

Перед самоубийством суицидент демонстрирует определенные маркеры поведения, указывающие на суицидальные намерения (депрессивное состояние, самоповреждения, социальная изолированность, эмоциональная нестабильность и др.).

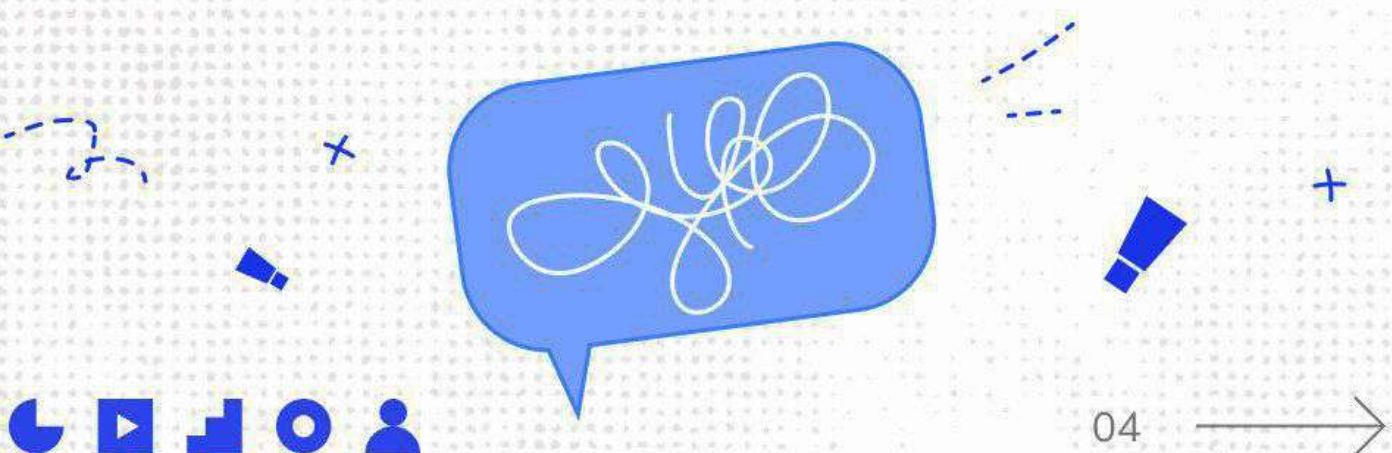


## Преграссудок

Люди тщательно скрывают мысли о самоубийстве и никому о них не говорят.

## Факт

Большинство самоубийц перед смертью делятся своими переживаниями и намерениями, так как хотят найти поддержку и справиться с трудной ситуацией.

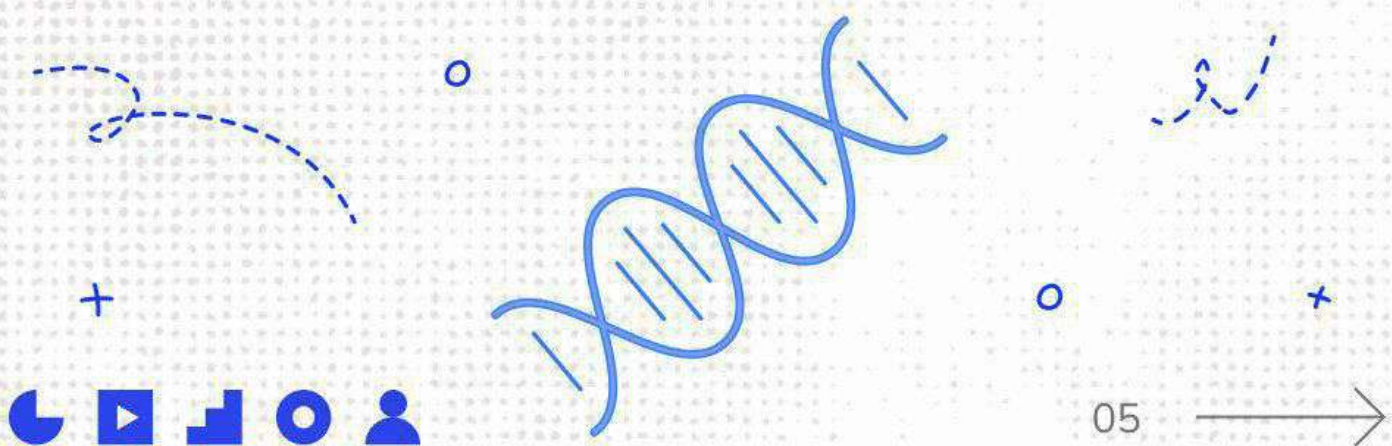


## Преграссудок

Склонность к самоубийству генетически наследуется.

### Факт

Часто самоубийства действительно совершают люди, близкие родственники которых покончили с собой, однако предрасположенность к самоубийству не наследуется и не является чертой характера.



## Преграссудок

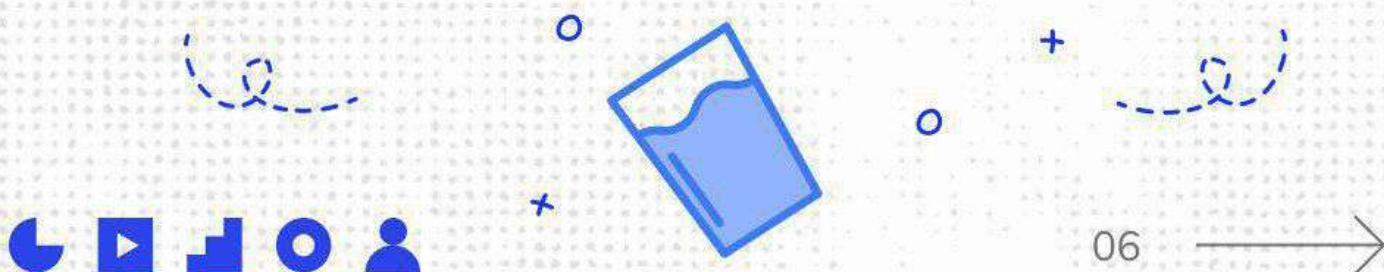
Алкоголь помогает избавиться от суицидальных мыслей.

### Факт

Зачастую алкоголь имеет обратный эффект:

- повышается тревога;
- обостряются внутриличностные конфликты, что повышает вероятность суицида.

Более 50% суицида были совершены в состоянии алкогольного опьянения.



## Преграссудок

Если человек начал вести себя как раньше, значит, всё пришло в норму.

## Факт

Внешнее улучшение может быть обманчивым. Под спокойствием может скрываться твердо принятое решение, а некоторый подъем сил иногда лишь помогает довести дело до конца.



## Преграссудок

Огласка в СМИ новостей о совершенных суицидах может предотвратить их распространение.

## Факт

Существует такое понятие, как «эффект Вертера», который показывает, что огласка таких случаев может запустить волну самоубийств.

Эффективной профилактикой будет не распространение случаев суицида в СМИ, а рекомендации о том, куда можно обратиться за психологической помощью.

