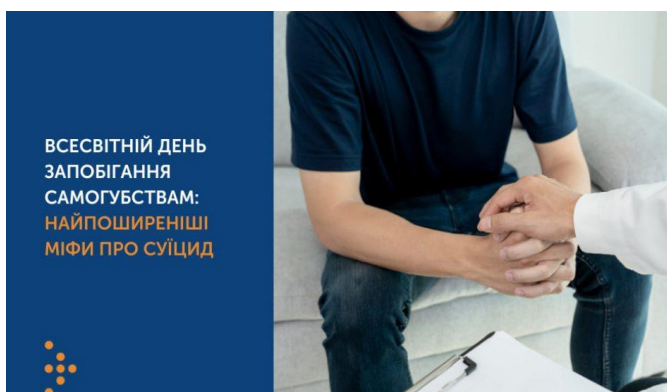


10 вересня — Всесвітній день запобігання самогубствам. Самогубство — важлива проблема охорони громадського здоров'я, яку часто ігнорують. Вона оточена стигмою, міфами та табу. Але кожен випадок самогубства — це трагедія, яка серйозно зачіпає не лише окремих людей, але й їхні сім'ї та спільноти.



Ось п'ять найпоширеніших міфів про самогубство:

1. Міф. Розмова з людиною про самогубство може підвищити ймовірність того, що вона так вчинить.

Факт. Розмови про самогубство не посилять чийсь суїцидальні думки і не підвищать ймовірність завдання собі шкоди. Навпаки — це може допомогти запобігти самогубству, оскільки створить безпечний простір для людини, щоб обговорити те, що вона відчуває.

2. Міф. Якщо людина серйозно налаштована вчинити самогубство, їй нічим не допомогти.

Факт. Хоча самогубство є серйозною проблемою охорони громадського здоров'я, багато чого можна зробити, щоб запобігти йому. Часто активний суїцидальний настрій має тимчасовий характер, саме тому людині дуже важливо отримати правильну підтримку у потрібний час. У ситуації, коли у когось виникають думки про самогубство, будьте терплячими, залишайтеся з людиною і просто покажіть, що ви поряд.

Охочі вчинити суїцид мають амбівалентне ставлення до самогубства: їм хочеться зупинити страждання, але є й бажання, щоб їм допомогли залишитися жити.

3. Міф. Якщо людина озвучує свої суїцидальні думки, вона так не вчинить.

Факт. Розмова про самогубство може бути проханням про допомогу. Завжди серйозно ставтеся до суїцидальних настроїв людей.

4. Міф. Щоб думати про самогубство, потрібно мати психічне захворювання.

Факт. Не всі люди, які помирають внаслідок самогубства, мають проблеми з психічним здоров'ям. Хоча люди, які живуть із психічними захворюваннями, зазвичай більш схильні до суїциду.

5. Міф. Коли хтось помирає внаслідок самогубства, він вчинив злочин.

Факт. Самогубство — делікатна тема, й слід ретельно обмірковувати формулювання. Уникайте використання виразів, які завдають страждання сім'ї та друзям померлого, а також прославляють самогубство. Подумайте про використання таких фраз, як "помер унаслідок самогубства", а не "наклав на себе руки".

