Самоубийство (суицид) *- это феномен социально-психологической дезадаптации личности, при котором происходит осознанное и намеренное лишение себя жизни.*

Самоубийства совершаются импульсивно в моменты кризиса, когда человек утрачивает способность противостоять стрессовым жизненным ситуациям, таким как проблемы в межличностных отношениях, финансовые проблемы, хроническая боль или болезнь и др.

Кроме того, суицидальное поведение часто возникает в условиях вооруженных конфликтов, стихийных бедствий, насилия либо по причине утраты близкого человека и чувства одиночества.

Показатели самоубийств также высоки среди подвергающихся дискриминации уязвимых групп, таких как беженцы и мигранты, гомосексуалисты, заключенные.



Основные мифы и факты:

- **Миф:** Тот, кто говорит о самоубийстве, только привлекает внимание и не станет этого делать.
  Факт: Большинство людей, совершивших суицид, предварительно прямо или косвенно заявляли о своих намерениях. Разговоры или намеки — это крик о помощи, к которому всегда нужно относиться серьезно.

- **Миф:** Суицидальные мысли преследуют человека всю жизнь.
  Факт: Кризисное состояние, толкающее на крайний шаг, обычно носит временный и амбивалентный характер (колебание между жизнью и смертью). При поддержке и помощи этот острый период проходит.



- **Миф:** Самоубийство всегда происходит внезапно и без каких-либо предупреждающих знаков.
  Факт: В подавляющем большинстве случаев (до 80–90%) человек за недели или месяцы до трагедии подает сигналы: меняется в поведении, раздает вещи, говорит о бессмысленности жизни или сильной душевной боли.

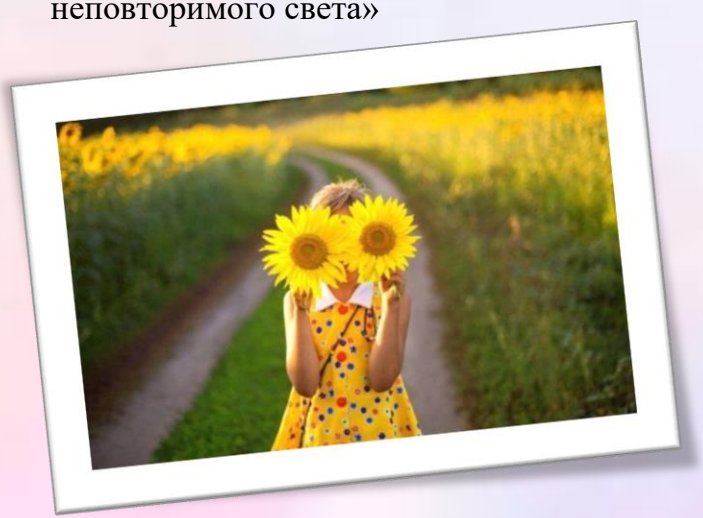
- **Миф:** Разговоры о суициде могут подтолкнуть человека к этому шагу.
  Факт: Открытый и спокойный разговор о суицидальных мыслях не провоцирует поведение. Напротив, он снижает внутреннее напряжение и помогает человеку почувствовать себя услышанным.



- **Миф:** Самоубийство совершают только люди с тяжелыми психическими расстройствами.
  Факт: Хотя риск выше при депрессии, суицидальное поведение может возникнуть из-за тяжелой жизненной ситуации, потери близкого или глубокого чувства безнадежности, даже если у человека не было диагностировано психическое заболевание.

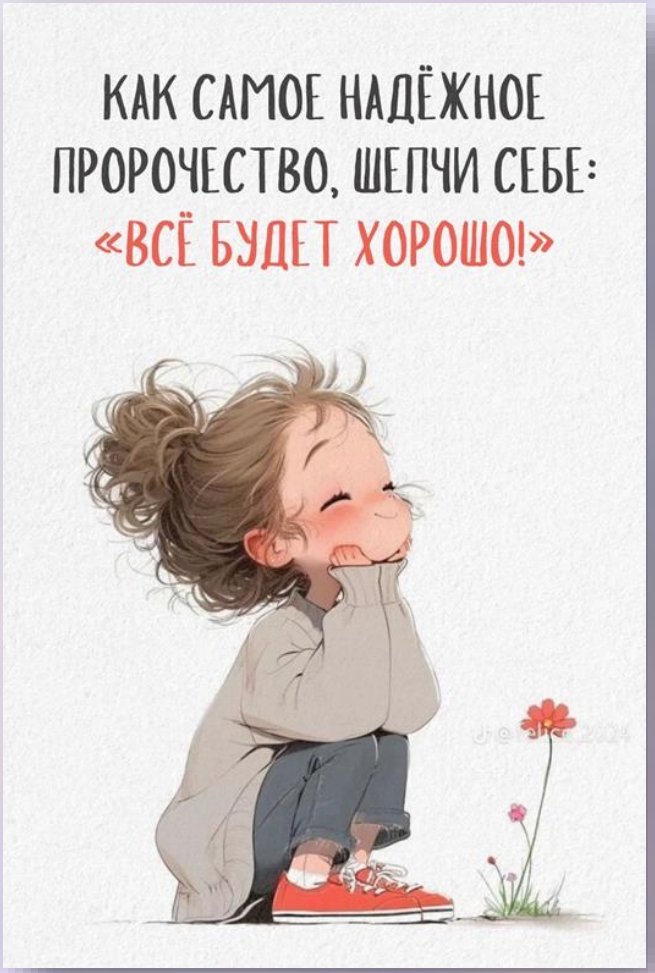
Слова поддержки и надежды:

- «Ты много значишь для меня и для всех нас. Твоя жизнь имеет огромную ценность»
- «Любой шторм когда-нибудь заканчивается. Дай себе шанс увидеть рассвет»
- «Ты не один в этой темноте. Рядом всегда есть те, кто готов выслушать и протянуть руку»
- «Твоя боль временна, но ты — навсегда. Не лишай этот мир своего неповторимого света»



Мудрые афоризмы о ценности жизни:

- «Жизнь — это не ожидание того, когда стихнет буря. Это умение танцевать под дождем»
- «Даже самая темная ночь заканчивается рассветом»
- «Смысл жизни не в том, чтобы не падать, а в том, чтобы каждый раз подниматься»

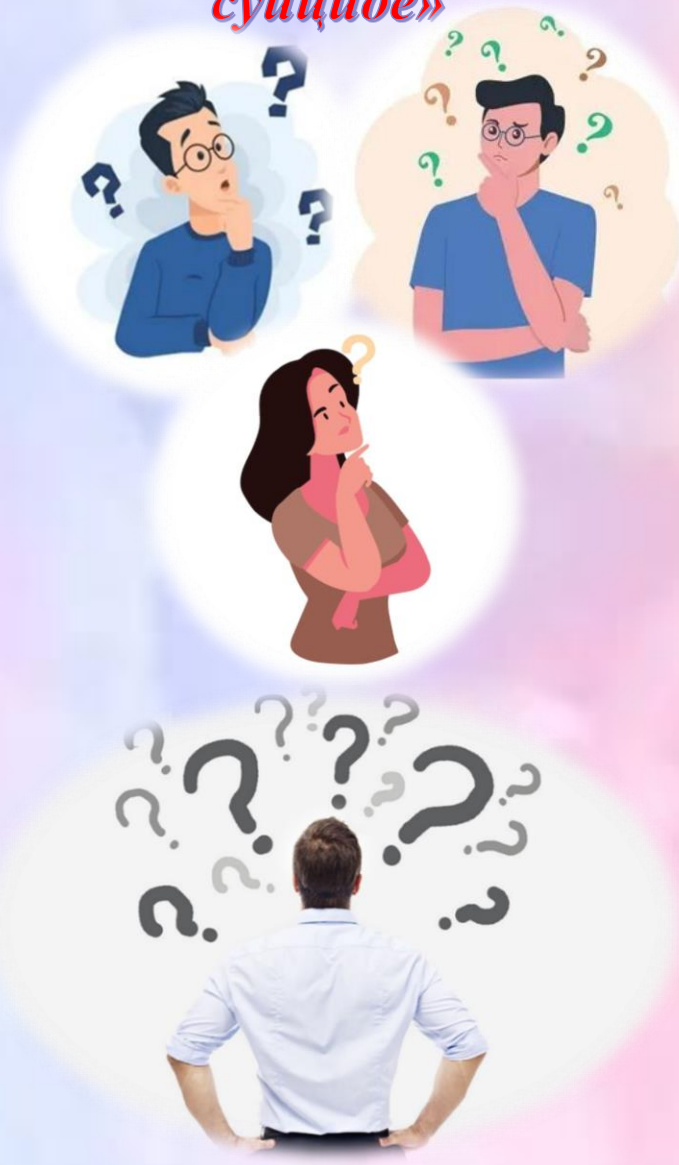


Главное – быть внимательным к себе и окружающим!

Автор-составитель:
психолог Войтас Мария Анатольевна

ГУ «Минский городской социальный пансионат Малиновка»

«Мифы и факты о суициде»



2026