

Mitovi o suicidu

Ivana Vrbat
27. travnja 2019.

Grupa D



Mit 1. Osoba koja jednom ima suicidalne ideje, imat će ih zauvijek

- **Istina: Povišen rizik za suicid najčešće je kratkotrajan i ovisan o trenutnoj situaciji. Misli o suicidu se mogu vratiti, ali one nisu trajne te osoba koja je nekada razmišljala o suicidu, može živjeti sretan i dug život.**



Mit 2. Razgovor o suicidu može potaknuti osobe da počine suicid.

- **Istina: Vezano za suicid izrazito je raširena stigma te osobe koje razmišljaju o suicidu često ne znaju kome se obratiti. Otvoreni razgovor o suicidu može osobama pružiti mogućnost traženja pomoći, ukazati im na postojanje drugih opcija rješavanja problema te dati im priliku da promisle o svojoj odluci.**



Mit 3. O suicidu razmišljaju samo osobe s mentalnim poremećajima

- **Razmišljanja o suicidu odraz su dubokog nezadovoljstva, ali ne nužno i mentalnog poremećaja. Mnoge osobe koje žive s mentalnim poremećajem ne razmišljaju o suicidu niti sve osobe koje počine suicid imaju mentalni poremećaj.**



Mit 4. Suicid se događa naglo i bez upozorenja

- **Većina onih koji počine suicid, davali su okolini znakove upozorenja, bilo verbalne ili bihevioralne. Neke osobe počine suicid i bez upozorenja, ali važno je razumjeti i prepoznati znakove suicidalnosti kod osobe.**



Mit 5. Jednom kada osoba odluči učiniti suicid, nemoguće ga je zaustaviti ili potaknuti da promijeni mišljenje

- **Istina: Suicidalne osobe često imaju ambivalentno mišljenje o oduzimanju života, impulzivnim reakcijama u određenim situacijama mogu si oduzeti život, iako jednim dijelom žele živjeti. Stoga je važna pravovremena emocionalna potpora osobama koje razmišljaju o suicidu.**

Mit 6. Osobe koje pričaju o suicidu, ne misle ga učiniti.

- **Istina: Pričanje o suicidu može biti način traženja pomoći i podrške. Značajan broj osoba koje govore o suicidu imaju anksiozne i depresivne poteškoće, osjećaju beznade i ne vide druge opcije.**



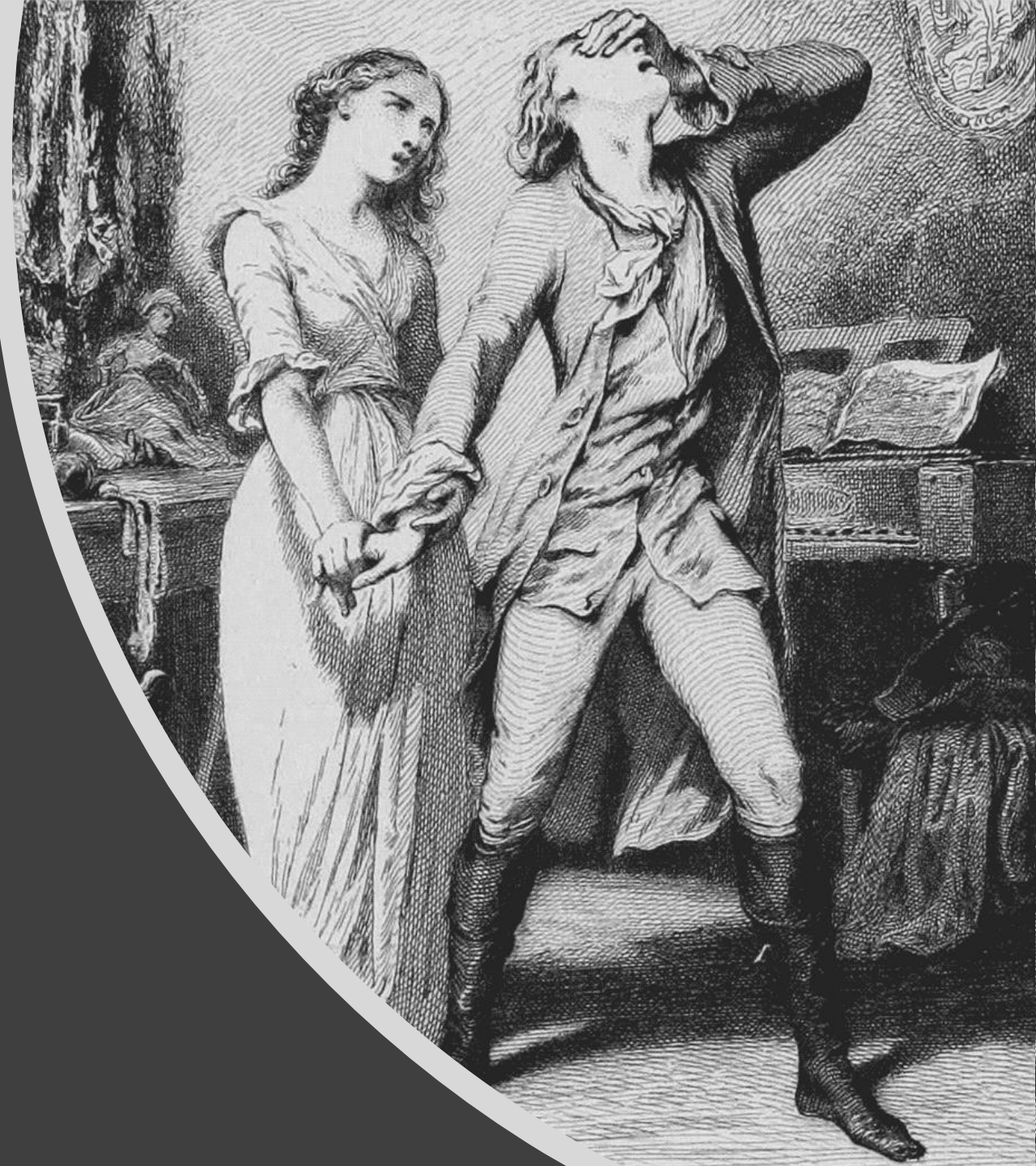


Mit 7. Suicidalne osobe
su sebične i kukavice.

- **Istina: Osobe ne čine suicid zato što ne žele živjeti, nego čine suicid kako bi prekinule patnju koju doživljavaju. Osobe koje učine suicid duboko pate, osjećaju se беспomoćно i beznadno.**

Mit 8. Suicidalni adolescenti pretjerano reagiraju na životne događaje

- **Istina: Problemi koji se odraslim osobama ne čine kao pretjerano važni, često mogu biti značajan izvor stresa i nezadovoljstva kod suicidalnih adolescenata. Percipirana kriza i poteškoće jednako su zabrinjavajuće kod adolescenata kao i kod odraslih.**



Mit 9. Suicidalne osobe samo privlače pažnju

- **Istina: Osobe koje govore o suicidu i izražavaju svoja suicidalna razmišljanja mogu na taj način tražiti pomoć i podršku. Takvi razgovori mogu biti „poziv u pomoć” te ih se stoga treba shvatiti krajnje ozbiljno jer pomoć koju traže može im spasiti život.**



Mit 10. Suicid zahvaća samo osobe određenog roda/rase/SES-a/godina itd.

- **Istina: Suicid se može dogoditi svakome. Istraživanja pokazuju da suicid češće počine muškarci, ali više pokušaja imaju žene te postoje određene razlike u načinu izvršenja pokušaja suicida, ali to ne znači da se suicid događa u samo jednoj skupini. Mnogo faktora igra ulogu u razvoju suicidalnosti kod osobe te stoga nije moguće izdvojiti samo jednu odrednicu koja utječe na suicid.**



Mit 11. Osobe koje su jednom pokušale suicid, više neće pokušati.

Istina: Osobe koje pokušaju suicid i prežive, često znaju pokušati još koji put.

Mit 12. Kada se suicidalne osobe osjećaju bolje, to znači da više nisu suicidalni.

- **Istina: Donošenje odluke o suicidu može za osobu predstavljati olakšanje da će bol i patnja uskoro biti gotovi što može činiti da se osjećaju bolje.**



Literatura

- World Health Organization - https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/myths.pdf
- National Alliance on Mental Illness - <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/September-2018/5-Common-Myths-About-Suicide-Debunked>
- American Association of Suicidology - <https://www.suicidology.org/resources/myth-fact>
- <http://suicideprevention.nv.gov/Youth/Myths/>
- https://www.baylor.edu/counseling_center/index.php?id=937125