



Mitovi o suicidu

Matea Šoštarić
Praktikum II, grupa E



Mit: Jednom kad je osoba suicidalna, to znači da će zauvijek i ostati suicidalna.

Povišen rizik za suicidalnost je često kratkotrajan i vezan uz specifičnu situaciju. Iako se suicidalne misli mogu vratiti, one nisu trajne - osoba sa suicidalnim mislima, kao i ona koja je pokušala izvršiti suicid, može normalno nastaviti živjeti.



Mit: Ljudi koji govore da će počiniti samoubojstvo ne misle to ozbiljno, nego samo privlače pozornost.

Prijetnje samoubojstvom treba uvijek shvatiti najozbiljnije, kao da će osoba zaista izvršiti samoubojstvo. Ako osoba tako ekstremnom porukom želi privući pažnju, to znači da joj je pažnja zaista potrebna i da okolini šalje poziv u pomoć.

U više od 80% slučajeva, osobe koje se planiraju ubiti najavljuju svoju namjeru okolini. Nažalost, bliske osobe često nisu sigurne što učiniti i takva priznanja nekad nisu shvaćena ozbiljno.

Mit: Samoubojstvo je obično posljedica impulzivnog ponašanja, bez prethodnog upozorenja okolini.

Za većinu osoba koje su pokušale ili izvršile samoubojstvo, utvrđeno je kako su duže vremena razmišljale o tome. Suicidalna osoba obično daje mnoge verbalne i ponašajne znakove upozorenja okolini. Ipak, neke osobe ne pokazuju nikakve znakove suicidalnosti.





Mit: Osobe koje su počinile samoubojstvo bile su odlučne u svojoj namjeri da žele umrijeti.

Većina ljudi koji pokušaju ili počine samoubojstvo ambivalentni su oko toga žele li živjeti ili umrijeti. Oni samoubojstvo vide kao rješenje za svoje probleme, kojim su htjeli ukloniti neizdrživu bol.

Mit: Ako je osoba odlučila počiniti samoubojstvo, nemoguće ju je u tome spriječiti.

Samoubojstvo je u velikom broju slučajeva moguće spriječiti jer većina osoba koje počine samoubojstvo daje znakove upozorenja prije nego što se ubije. Što se ranije prepoznaju znakovi samoubojstva, veća je vjerojatnost da će se tragedija izbjeći.

Mit: Svako samoubojstvo se može spriječiti.

Bez obzira na to što pokušamo pomoći, ponekad ne postoji način da se samoubojstvo spriječi. To je rijetko, ali se događa.



Mit: Neuspjeli pokušaj samoubojstva ne treba shvaćati ozbiljno.



Neuspjeli pokušaj samoubojstva treba shvatiti vrlo ozbiljno i takvoj osobi treba pružiti pomoć.

80% osoba koje umru od suicida imalo je barem jedan prethodni pokušaj samoubojstva.



Mit: Suicidalni su samo ljudi sa psihičkim poremećajima.

Većina osoba koje počine suicid imaju psihički poremećaj – više od 80% osoba koje izvrše suicid u vrijeme pokušaja je depresivno. Ipak, psihički poremećaj nije preduvjet pokušaja suicida. Osobe koje razmišljaju o samoubojstvu su duboko nesretne, ali nemaju sve neki psihički poremećaj.

Mit: Kad se osoba počne osjećati bolje nakon što je pokušala počinuti samoubojstvo, rizik od sljedećih pokušaja je prošao.

Rizik i dalje postoji jer većina samoubojstava dogodi se upravo onda kada osoba skupi dovoljno snage da može napraviti ono o čemu je razmišljala. Najveća vjerojatnost za izvršenje suicida je 3 mjeseca nakon poboljšanja dugotrajne teške depresije.






Mit: Razgovor o samoubojstvu je opasan i potiče na njegovo izvršenje.

Ne razgovarati o samoubojstvu znači odustati od pokušaja da se ono spriječi. Razgovor o toj temi pokazuje brigu za probleme pojedinca i razumijevanje ozbiljnosti situacije. Nikako ne znači da osobi "dajete ideju", već joj pokazujete da ste otvoreni čuti sve, koliko god bilo teško. Većina osoba koje žele počiniti suicid ne znaju s kim razgovarati o svojim problemima.

Mit: Osobe koje pokušaju počiniti samoubojstvo bezopasnim sredstvima nisu se ozbiljno namjeravale ubiti.

Moguće je da je uzrok neuspješnog pokušaja samoubojstva bilo neznanje, a ne nedostatak namjere. To se posebno odnosi na adolescente.



An illustration featuring three stylized human profiles in profile, facing right. The central figure is a woman with dark skin, wearing a white turtleneck and a blue jacket, with her mouth wide open in a shout and her hands raised in front of her face. To her left is a woman with light skin and red hair, also with her mouth open. To the far left is a man with dark skin and glasses, looking towards the other two. The background is a dark blue circle on a light orange background.

Mit: Ako mladima pokažemo detalje samoubojstva u medijima, to će ih odvratiti od ideje suicida.

Upravo suprotno – kod mladih se može javiti Werther efekt, što znači da izvještavanje o drugim samoubojstvima na senzacionalistički način koji romantizira suicid može pokrenuti više samoubojstava mladih. O suicidu je dobro razgovarati, ali ne iskorištavati nesretnu sudbinu djeteta i njegove obitelji kako bi se stvorila zanimljiva priča i kako bi drugi mladi poželjeli na sličan način postati „popularni“.

Iako je među djecom koja počine suicid veći broj djece koja su se samoozljeđivala, nego onih koja nisu, ne znači da će se svako dijete koje se samoozljeđuje ubiti.

Važno je pomoći djeci koja se samoozljeđuju i uključiti ih u tretman stručnjaka te im na taj način pokazati da ih shvaćamo ozbiljno.

Mit: Svako dijete koje se samoozljeđuje će se ubiti.





Mit: Osobe koje počine suicid uvijek ostave oproštajno pismo.

Osobe koje počine suicid rijetko napišu oproštajno pismo. Postotak osoba koje napišu pismo je 12-25%. Ovo je problematičan mit za okolinu jer je ona često uvjerenjena da poruka mora postojati ako je u pitanju suicid. Ako okolina ne prihvati smrt kao posljedicu suicida, proces tugovanja može biti otežan.

Mit: Većina suicida dogodi se tijekom zimskih mjeseci.



Suicid je kompleksna pojava i nije samo vezan uz doba godine i toplije ili hladnije vrijeme ili pak manjak sunčeve svjetlosti. Općenito je suicidalnost povišena u proljeće, kao i na prvi dan u novoj godini.

Ne postoji znanstveni konsenzus zašto je tome tako. Treba imati na umu da nije istina da će sunčano vrijeme i lijepi dani poboljšati raspoloženje osobama koje su suicidalne.

Mit: Sklonost suicidu je nasljedna.

Iako suicid može biti učestaliji u određenoj obitelji, ne postoji dokaz da je suicidalnost nasljedna. Članovi jedne obitelji dijele isto emocionalno i socijalno okruženje, a suicid u obitelji može ostalim članovima koji se nose s teškim problemima biti pokazatelj da je to potencijalno rješenje i metoda nošenja s teškoćama. U podlozi ove pojave je stoga socijalno učenje.



Mit: Osobe koje počine samoubojstvo imaju specifične karakteristike.

Ljudi svih dobni skupina, rasa, vjera, kultura i financijskog statusa se ubijaju. Suicidalne osobe dolaze iz raznih obitelji – bogatih i siromašnih, sretnih i nesretnih, dvoroditeljskih i jednoroditeljskih.

Treba imati na umu da određene skupine, iako nemaju viši rizik za počinjenje samoubojstava, mogu doživjeti više diskriminacije, izolacije i socijalne isključenosti što može dovesti do suicidalnih misli i ponašanja.



Imajmo na umu...

Protiv zabluda se svi stručnjaci uključeni u zaštitu mentalnog zdravlja trebaju aktivno boriti i širenjem istinitih informacija utjecati na smanjenje suicidalnog ponašanja i poboljšanje mentalnog zdravlja.

U narodu se obično drugačije promatraju ponašanja osoba sklonih suicidu, uz dosta netočnih pretpostavki o problemu suicida.





PAZI VLAK!

**CENTAR ZA KRIZNA STANJA
I PREVENCIJU SUICIDA**

TELEFON 01 2376 470 - OTVOREN OD 0 DO 24
NAZOVI IMAJ POUVERENJA!



Centar za krizna stanja i prevenciju suicida

**ŽIVOT JE VRIJEDAN
NE ODBACUJ GA!**

When somebody dies after a long illness, people are apt to say, with a note of approval: “He fought so hard.”

And they are inclined to think about a suicide as no fight was involved, that somebody simply gave up.

This is quite wrong.

