

A row of seven wooden blocks, each with a black letter, spelling out the word "SUICIDE". The blocks are arranged horizontally and are in sharp focus. In the background, several other wooden blocks with letters like 'B', 'P', 'S', 'N', 'D', 'T', 'Q', and 'X' are scattered and out of focus.

MITOVI O SUICIDU

Lucija Ivanda, mag.psych.
Split, travanj 2021.

MIT 1. Većina ljudi koji razmišljaju o samoubojstvu su psihički bolesni.

ČINJENICA : Iako su osobe koje razmišljaju o samoubojstvu duboko nesretne, nisu nužno psihički bolesne. Neke osobe koje počinu samoubojstvo jesu psihički bolesne, ali to nije uvjet.



MIT 2. Suicid se izvršava impulzivno bez prethodnog upozorenja.

- ČINJENICA: Za većinu osoba koje su pokušale ili izvršile samoubojstvo utvrđeno je kako su duže vrijeme razmišljale o tome.
- Statistički podaci pokazuju da 70% suicidalnih osoba prethodno priopćava okolini svoje misli, a 40% najavljuje suicid.



MIT 3. Ljudi koji govore o samoubojstvu neće ga nikad počinuti.

- ČINJENICA: Prijetnje samoubojstvom treba ozbiljno shvatiti. U velikom broju slučajeva osoba izrekne svoju namjeru bližnjima, koji često to ne shvate ozbiljno. Neke od mogućih rečenica koje izreknu su "*Bit će vam žao kad me ne bude*" ili "*Život više nema smisla*". Takve izjave trebamo shvatit kao "*poziv u pomoć*" i pružiti potrebnu pažnju i podršku.



MIT 4. Ako je osoba odlučila počiniti samoubojstvo, nemoguće ju je u tome spriječiti.

- ČINJENICA: Suicidalne osobe često imaju ambivalentno mišljenje o oduzimanju života. Impulzivnim reakcijama u određenim situacijama mogu si oduzeti život iako jednim dijelom zapravo žele živjeti.

Samoubojstvo je moguće spriječiti jer većina osoba daje znakove upozorenja prije nego se ubije.

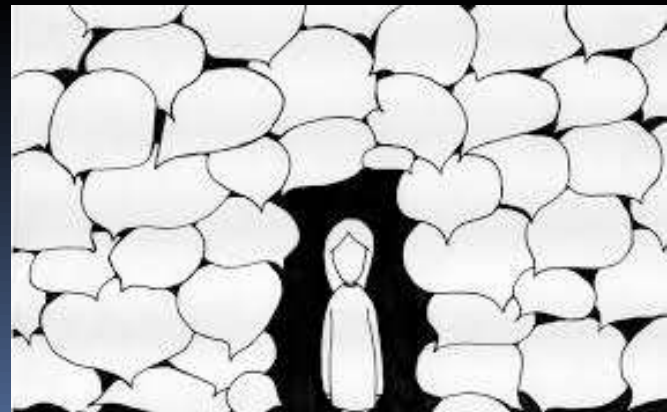
MIT 5. Ljudi koji su počinili samoubojstvo nisu željeli pomoć ili nikog nije bilo briga.

- ČINJENICA: Velika većina ljudi koja se ubila u nekom trenu je tražila pomoć, no moguće je da to nisu činili na način koji bi okolina mogla prepoznati. Ne treba tražiti krivca ni u jednoj strani.



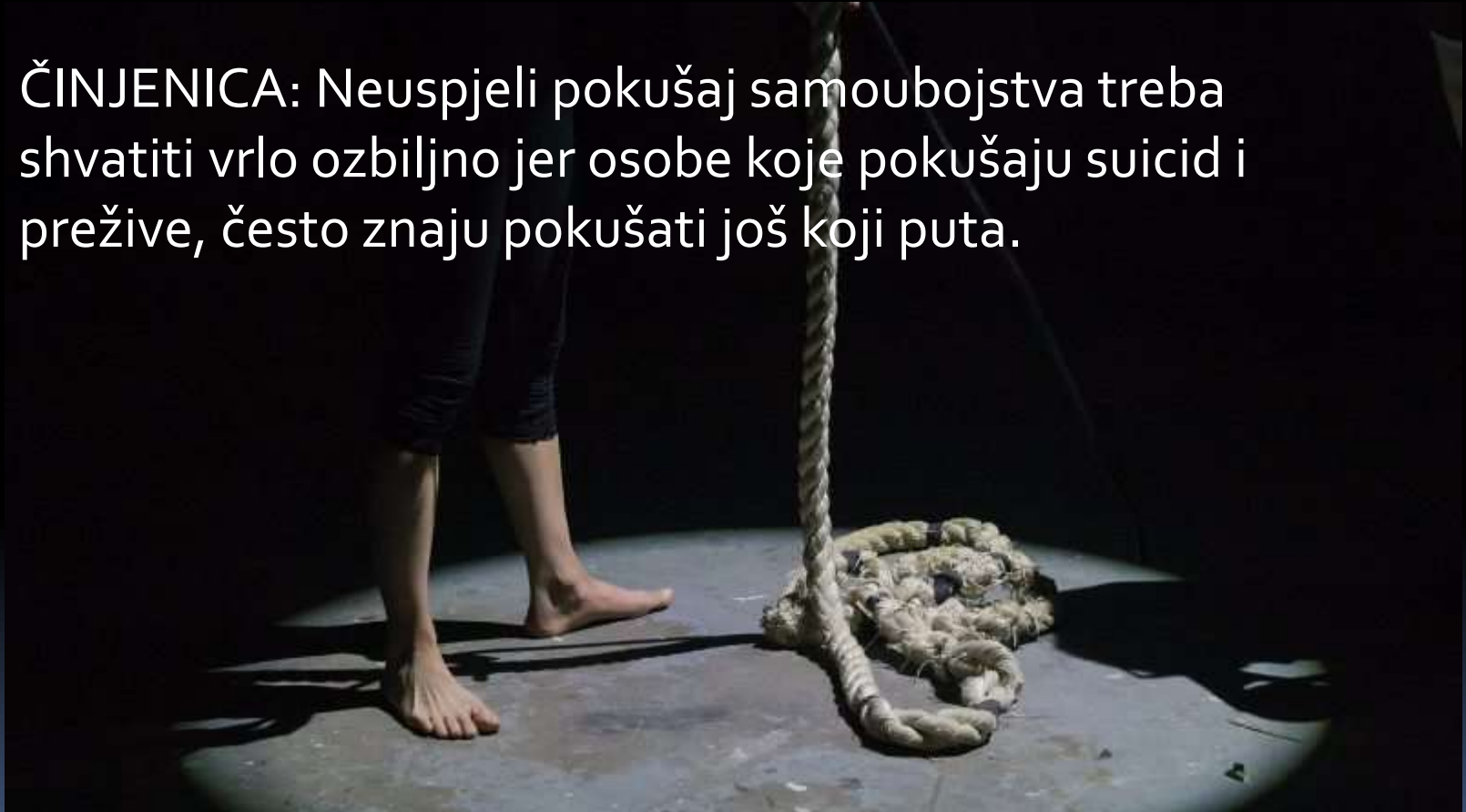
MIT 6. Osobe koje su počinile samoubojstvo željele su umrijeti.

- ČINJENICA: Većina ljudi koja pokuša ili počinu samoubojstvo očajnički želi živjeti. Oni samoubojstvo vide kao rješenje za njih nerješivog problema koji donosi neizdrživu bol. Većina osoba koje su počinile samoubojstvo htjela je ukloniti bol – što je nešto posve drugačije od oduzimanja života.



MIT 7. Neuspjeli pokušaj samoubojstva ne treba uzimati za ozbiljno.

- ČINJENICA: Neuspjeli pokušaj samoubojstva treba shvatiti vrlo ozbiljno jer osobe koje pokušaju suicid i prežive, često znaju pokušati još koji puta.



- MIT 8. Kada se osoba počne osjećati bolje nakon što je željela ili pokušala počinuti samoubojstvo, rizik od sljedećih pokušaja je prošao.



- ČINJENICA: Rizik i dalje postoji jer se većina samoubojstava dogodi upravo onda kada osoba skupi dovoljno snage da ideju sprovede u djelo.

MIT 9. Razgovor o samoubojstvu je opasan i potiče na njegovo izvršenje.

- ČINJENICA: Ne razgovarati o samoubojstvu znači odustati od pokušaja da se ono spriječi. Razgovor o toj temi ne znači da osobi “dajete ideju” već joj pokazujete da ste otvoreni čuti sve, koliko god teško bilo.
- Razgovorom možemo osvijestiti osobi što suicid znači i koje su posljedice (djeci i mladima posebno!)
- Razmatramo alternativna rješenja koja mogu pomoći osobi da racionalnije razmišlja i da ne počini suicid.

MIT 10. Motive suicida je lako utvrditi.

- ČINJENICA: Suicid je uzrokovan kombinacijom osobina i iskustava koje osoba doživljava neugodnima. Motivi su mnogostruki, stoga ih nije lako utvrditi čak ni kad osobe ostave oproštajno pismo.



MIT 11. Sklonost suicidu je naslijeđena.

- ČINJENICA: Sklonost suicidu se ne nasljeđuje, ali je češća kod osoba čiji su članovi obitelji pokušali ili izvršili suicid. Postoji mogućnost da suicid jednog člana obitelji navodi drugog na istu akciju ili stvara dojam o sudbinskoj predoređenosti.



MIT 12. Pripadnost određenoj religiji štiti od iskušenja da osoba počini suicid.

- ČINJENICA: Dosadašnjim istraživanjima utvrđeno je da religija nije zaštitni faktor od suicida.



MIT 13. Mala je vjerojatnost da osoba s terminalnom tjelesnom bolešću izvrši suicid.

- ČINJENICA: Jedan od motiva suicida je dugotrajna i neizlječiva bolest koja je bolna za osobu. Ljudi žele izbjeći bol i patnju te ne žele biti na teret obitelji.

MIT 14. Suicidalne osobe su ljudi iz samo određenih društvenih slojeva.

- ČINJENICA: Suicidalne osobe su ljudi iz svih društvenih slojeva, bez obzira na status ili zanimanje.

MIT 15. Osoba koja jednom ima suicidalne ideje, imat će ih zauvijek.

- ČINJENICA: Povišen rizik za suicid je kratkotrajan i ovisan o trenutnoj situaciji. Osoba koja je nekad razmišljala o suicidu, može imati dug i sretan život.

MIT 16. Na suicid utječu godišnja doba, geografska širina, vremenske prilike, tlak zraka, dan u tjednu.

- ČINJENICA: Godišnja doba, kao i dani u tjednu nemaju utjecaja na učestalost počinjenih suicida kod oba spola. Kalendarske karakteristike suicida nisu značajne.



MIT 17. Suicidalne osobe su sebične i kukavice.



- ČINJENICA: Osobe koje izvrše suicid duboko pate, osjećaju se bespomoćno i beznadno, a suicid vide kao prekid patnje.



MIT 18. Suicid je bezbolan.

- ČINJENICA: Mnoge metode suicida su jako bolne.

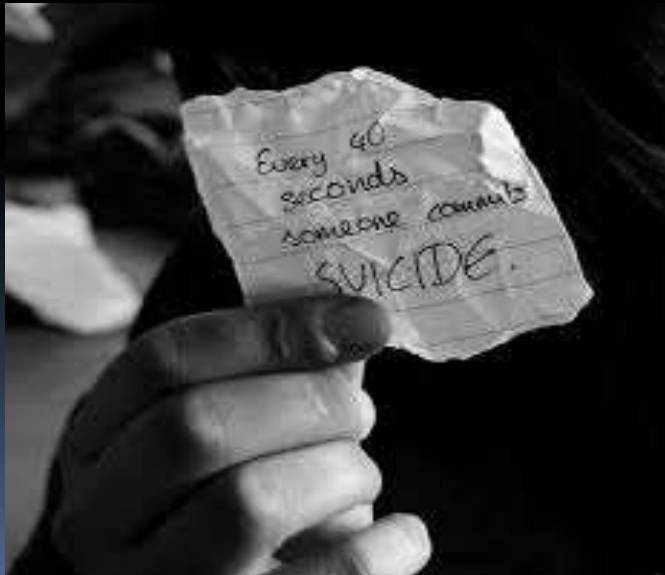
MIT 19. Prekidi veza su česti stoga oni ne uzrokuju suicid.

ČINJENICA: Precipitirajući čimbenik suicida može biti prekid veze.



MIT 20. Svaka smrt suicidom se može spriječiti.

ČINJENICA: Bez obzira na dobru namjeru, pravovremenost i poduzetnost, nema načina da spriječimo sve suicide.



- MIT 21. Mladi nikad ne razmišljaju o suicidu.
- ČINJENICA: Suicid je 3.vodeći uzrok smrti osoba u dobi 15-24 godine. Ponekad djeca mlađa od 10 godina umiru suicidom.

- MIT 22. Suicidalne osobe ne traže pomoć.
- ČINJENICA: Mnoge suicidalne osobe traže pomoć.

Literatura:

- https://www.baylor.edu/counseling_center/index.php?id_937125
- National Alliance on Mental Illness
<https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/September-2018/5-Common-Myths-About-Suicide-Debunked>
- Omerbegović, E. i Alispahić, S. (2021). Suicid: mitovi i znanstvene spoznaje. Sophos-časopis mladih istraživača, 13, 137-151.
- Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba
<https://www.poliklinika-djeca.hr/>
- <https://suicideprevention.nv.gov/Youth/Myths>
- <https://www.zzjzdnz.hr/hr/zdravlje/mentalno-zdravlje/484>
- World Health Organization
https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/myths.pdf