

Депрессия и самоубийства среди молодёжи

Мифы и факты

Мифы о депрессии и самоубийстве часто уводят людей от эффективных методов лечения и препятствуют в оказании усилий по предотвращению самоубийств. Поэтому важно для всех взрослых узнать факты, чтобы мы могли предоставить молодым людям достоверную информацию и поддержку.

Миф: Разговоры о самоубийстве могут предоставить кому-то идею.

Факт: Говоря о самоубийстве, Вы не предоставите склонному к суициду человеку болезненные идеи. Верно и обратное. Выносить тему самоубийства и её открытое обсуждение является одним из самых полезных дел, которое Вы можете сделать.

Миф: Люди, которые говорят о самоубийстве, на самом деле этого не сделают.

Факт: Почти каждый, кто погибает от самоубийства, выдавал некоторые подсказки или предупреждения. Не игнорируйте угрозы самоубийства. Заявления вроде: «Вы пожалеете, когда я умру», или «Я не вижу никакого выхода» - независимо от сказанного случайно или в шутку - могут указывать на серьёзные суицидальные чувства.

Миф: Если человек решил убить себя, ничто его не остановит.

Факт: Даже у самого наиболее тяжело депрессивного человека есть смешанные чувства о смерти, колеблющиеся до самого последнего момента между желанием жить и желанием умереть. Большинство склонных к суициду людей не хотят смерти; они хотят остановить боль. Стремление прекратить всё это, как бы не было невыносимо, не длится вечно.

Миф: Любой, кто пытается убить себя, должен быть сумасшедшим.

Факт: Большинство склонных к суициду людей не являются больными психозом или невменяемыми. Они могут быть подавленными или борющимися с употреблением психотропных веществ, либо с чрезвычайной эмоциональной болью. Экстремальный стресс и эмоциональная боль являются признаками психического заболевания, но не являются признаками психоза.

Миф: Это нормально для подростков быть подверженными перемене настроения; подростки не страдают «настоящей» депрессией.

Факт: Депрессия может влиять на людей любого возраста или любой расы, этнической принадлежности или экономической группы. Как и любая болезнь, депрессия может влиять на подростков, которые, похоже, «имеют всё это». Распространённость депрессии среди подростков и молодых людей увеличилась с 8,7% в 2006 году до 11,3% в 2014 году. Хотя депрессия, похоже, растёт, лечение помогает многим молодым людям справиться с этой болезнью.

Миф: Подростки, которые утверждают, что находятся в состоянии депрессии, слабы и должны просто взять себя в руки. Никто другой ничего не может сделать, чтобы помочь.

Факт: Депрессия не является слабостью; это серьёзное расстройство здоровья. Как молодые люди, так и взрослые, страдающие депрессией, нуждаются в профессиональном лечении. Обученный терапевт или консультант может помочь им узнать более позитивные способы мышления, изменить поведение, справиться с проблемами или наладить отношения. Врач может назначить лекарства для облегчения симптомов депрессии. Для многих людей полезно сочетание терапии и медикаментов.

Миф: Когда подростки находятся в состоянии депрессии это легко распознать, поскольку они всё время плачут и отстраняются от друзей и семьи.

Факт: В то время как подавленное настроение и отстранение представляют некоторые признаки депрессии, другие симптомы не так хорошо известны. Подростки могут казаться раздражительными или тревожными. У них нет энергии и они чувствуют себя усталыми, хотя испытывают проблемы со сном; либо могут спать слишком много. Они могут потерять аппетит или есть слишком много, что ведёт к изменению веса. Только профессионал может диагностировать депрессию.

Миф: Депрессия является единственной проблемой психического здоровья, связанной с самоубийством.

Факт: Хотя депрессия тесно связана с самоубийством среди молодёжи, важны и другие проблемы психического здоровья. Проблема употребления психоактивных веществ является основным показателем для самоубийств. Если молодой человек употребляет алкоголь или наркотики для борьбы с негативными чувствами, он подвергается повышенному риску. Некоторые молодые люди используют несуицидальное членовредительство (умышленно причиняют себе боль), чтобы справиться с негативными чувствами. Хотя эти травмы, как правило, не связаны с самоубийством, учащиеся, страдающие членовредительством, подвергаются повышенному риску. Раннее вмешательство и лечение всех проблем психического здоровья являются лучшей защитой от риска самоубийств.

Позвоните на бесплатную круглосуточную Национальную телефонную линию по предотвращению самоубийств и конфиденциальной поддержки по номеру 1-800-273-8255.