

自殺に関する俗説

俗説：

~~自殺を口にする人は実際には
自殺するつもりはない。~~

事実：

自殺を口にする人は
おそらく援助や支援を求めている。
自殺を考えている人の多くが
不安、抑うつ、絶望を経験しており、
自殺以外の選択肢はないと感じている。

自殺に関する俗説

俗説：

~~ほとんどの自殺は予告なく突然起こる。~~

事実：

多くの自殺には言葉か行動による

事前の警告サインが先行する。

もちろんそのようなサインがないままに

起こる自殺もある。

しかし警告サインが何であるかを理解し、

用心することは重要である。

自殺に関する俗説

俗説：

自殺の危機にある人は死ぬ決意をしている。

事実：

この俗説とは反対に、
自殺の危機にある人は、
生死に関して両価的であることが多い。
人によっては、生き延びたかったとしても、
例えば衝動的に農薬を飲んで数日後に
亡くなることもあるかもしれない。
適切なタイミングで情緒的支援に
アクセスすることで、自殺は予防できる
可能性がある。

自殺に関する俗説

俗説：

~~自殺の危機にある人は、
いつまでも危機にあり続ける。~~

事実：

自殺の危険の高まりは
しばしば短期的で状況特有である。

自殺念慮を再び抱くことは
あるかもしれないが永遠ではなく、

以前自殺念慮があった人や

自殺企図をした人でも
長生きすることができる。

自殺に関する俗説

俗説：

~~精神障害を有する人のみが自殺の危機に陥る~~

事実：

自殺関連行動は

**深い悲哀のしるしであるが、
必ずしも精神障害のしるしではない。**

精神障害とともに生きる

多くの人々が自殺関連行動に影響を

受けるわけではないし、

自らの命を絶つ人のすべてが

精神障害を有するわけではない。