



Zablude o samoubistvu	Činjenice
Ako je osoba izvršila samoubistvo, njena situacija je verovatno bila toliko loša da je smrt najbolje rešenje.	Životne okolnosti suicidalnih pojedinaca su često loše, ali većina ljudi u sličnim okolnostima ih preživljava. Percepcija težine životne okolnosti često je ozbiljnija od stvarne slike.
Depresija je uvek uzrok samoubistva.	Dve od tri osobe koje izvrše samoubistvo su depresivne u trenutku kada oduzmu svoj život. Međutim, alkoholizam igra ulogu u 1 od 3 završena samoubistva.
Ljudi koji zaista žele umreti naći će način. Nećete moći da ih zaustavite.	Zapravo većina osoba koja razmišlja o suicidu je veoma ambivalentna između želje za životom i želje da umre.

Odvoji minut, promeni život



Zablude o samoubistvu	Činjenice
Siromašne zemlje imaju veće stope suicida.	Zapravo, mnoge bogate zemlje imaju veće stope samoubistva nego zemlje u razvoju (npr. Japan, Francuska...).
Samoubistva se najčešće dešavaju oko Božića i u dane praznika, kao i vikendom.	Dok je često najveći broj depresija tokom sezone praznika, samoubistva su zapravo najčešća tokom prolećnih meseci i početkom radne nedelje.
Ne pokušavajte da razgovarate o samoubistvu sa depresivnim ljudima. Mogli bi im dati ideju ili ih uznemiriti dovoljno da ih "gurnete preko ivice". Najbolje je to ignorisati.	Baš naprotiv, ove osobe su obično u velikoj meri oslobođene i spremne da razgovaraju o tome. Otvoreno razgovarajte jer to može promeniti njen/njegov život.



Odvoji minut, promeni život