

Можно ли предотвратить суицид?

Помните девиз сталинских времен «Нет человека – нет проблемы»? Увы, этот способ решения сложных жизненных ситуаций значительно старше того страшного периода. На протяжении столетий человек, не найдя выхода из жизненного тупика, задумывался, как избежать и душевной боли, и самой ситуации, и ее потенциального повторения.

Однако окружение – то есть, мы с вами – зачастую бываем слепы и глухи к проблемам наших близких. Более того, даже когда нам напрямую сообщают об опасности ситуации, мы предпочитаем игнорировать сигналы: ведь так сложно и страшно брать на себя ответственность за чужую жизнь...

И, тем не менее, бывают ситуации, когда от ответственности не уйти никак – в том случае, если опасности подвергаются наши близкие. Как же выявить тревожные признаки и как помочь человеку, оказавшемуся (на его взгляд) в тупике?

Во-первых, обратим внимание на **факторы риска**. К ним можно отнести:

- тяжелое заболевание, особенно сопровождающееся или грозящее в перспективе тяжелыми физическими страданиями;
- реальную или мнимую лично значимую неудачу;
- психические расстройства человека;
- имевшие место в прошлом суицидальные попытки;
- экстремальные, особенно маргинальные, условия жизни (тюремное заключение, одиночество, утрата семейного и общественного положения);
- острые травмирующие ситуации (внезапная потеря родных и близких), а также наркомания и алкоголизм.

Также немаловажны такие факторы, как сниженная устойчивость к эмоциональным нагрузкам, отсутствие настоящих друзей и полноценных семейных отношений, неадекватность самооценки (причем опасны обе крайности – как чрезмерно завышенная, так и неоправданно заниженная самооценка), утрата ценности жизни.

Во-вторых, существуют достоверные **признаки** готовящегося самоубийства, и если вы заметите в поведении близкого человека тревожные моменты – будьте готовы прийти на помощь. К таким признакам относятся:

- приведение своих дел в порядок (особенно если обычно человеку это не было свойственно);
- прощание, которое выражается в том, что человек благодарит различных людей, оказавших ему помощь на разных этапах жизни (опять же – особенно этот признак важен, если ранее человеку это не было свойственно);
- неожиданное умиротворение, состояние удовлетворенности, контрастирующие с предыдущей депрессией. Это связано с облегчением от принятия (наконец-то) решения;
- бессонница после наступления умиротворения – накануне готовящегося события;
- письменные или словесные указания – намеки, разговоры «об одном знакомом» и т.д., особенно это характерно для подростков.

В обществе распространено немало мифов о самоубийстве, ничего общего не имеющих с действительностью и опасных тем, что они существенно затрудняют адекватную оценку сложности ситуации и тяжести процессов, происходящих в психике человека.

Так, в обществе распространен миф о том, что человек, говорящий вслух о самоубийстве, никогда его не совершит. На самом деле учеными было доказано, что такое представление является опасным: многие люди, пытавшиеся покончить с собой, напротив, пытались раскрыть свои намерения, говорили о самоубийстве вначале как об общей проблеме, затем – проецировали ситуацию на себя («вот если бы меня не стало») и делали это в явной (в беседе с близкими) или косвенной форме (в виде дневниковых записей, вырезок соответствующих материалов из газет и журналов, «неожиданно» попадавшихся их родным и близким незадолго до суицидальной попытки, или даже «просто» обращений к врачу с жалобами на апатию, депрессию и отсутствие сил и желания жить).

По статистике, свыше 80% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своем намерении другим людям так или иначе. Происходит это потому, что самоубийство, за редким исключением, не совершается спонтанно (хотя в результате внезапного возникновения непереносимой психотравмирующей ситуации такое возможно). Оно «зреет» в течение определенного периода, проходя последовательно стадии от замыслов к намерениям и только потом – к их реализации.

Истинная причина самоубийств – не желание прекращения самой жизни, а желание прекращения боли, возникшей в этой жизни, желание прекращения невыносимой ситуации, способ которого видится только в прекращении самого существования. Из этого следует, что истинным мотивом любого самоубийства является крик о помощи. Именно послание «Обратите, наконец, внимание, на то, как мне плохо, помогите мне!» лежит в основе суицида.

Другое дело, что далеко не все самоубийства являются истинными. Зачастую, особенно в юном возрасте, попытка лишить себя жизни является демонстративной, однако даже самое несерьезное заявление подростка на эту тему заслуживает самого пристального внимания. Поскольку мысль, однажды поселившаяся в сознании, может развиваться до намерения и его осуществления, а поступок, даже самый демонстративный и насквозь фальшивый, может неожиданно для всех, включая самого самоубийцу, завершиться, если так можно выразиться, «удачей» – когда все действительно «получится» и демонстративное повисание в петле на глазах у «злых» родителей или стервы-жены закончится настоящей смертью в случае, если те, кому адресован спектакль, задержатся на несколько минут: застрянут ли в пробке, остановятся ли побеседовать с соседями по подъезду...

Кроме того, часто повторяемый трюк с угрозой самоубийства в конце-концов делает человека заложником своих же угроз. Рано или поздно он получит в ответ либо полное невосприятие всерьез его слов, либо даже подстрекательство к реальному действию: мол, столько раз говорил – а на самом деле врал? Слабо? В подростковом мире таких подначек оказывается достаточно для фатального шага.

Бытует еще одно заблуждение относительно личности решившихся покончить счеты с жизнью: о том, что это слабые, а то и душевно больные люди. В реальности это не так: душевно больных среди суицидентов – не более 40-50 %, остальные – психически здоровые, но попавшие в сложное положение и не нашедшие из него выхода в силу своих личностных особенностей люди. Самоубийцы – личности сильные, способные на решение, даже такое страшное. Именно поэтому своевременно оказанная помощь и поддержка могут оказаться спасительным мостиком из мира смерти в мир жизни, которым человек, попавший в сложную ситуацию, сумеет воспользоваться: просто без посторонней помощи он может не увидеть иных возможностей выхода и решения, кроме ухода.

Что же можно противопоставить суицидальным настроениям? На каких струнах души можно сыграть, к чему можно взывать, чтобы вытащить человека из пучины

отчаяния? Как правило, это ресурсы самой личности. Использовать в качестве «союзников» в борьбе с тягой к саморазрушению можно все, что значимо и существенно для человека:

- глубокую эмоциональную привязанность к родным и близким;
 - выраженное чувство долга;
 - инстинкт самосохранения – боязнь причинения себе физического вреда, боли;
 - значимость общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих;
 - убеждение в неиспользованности всех жизненных возможностей;
 - поиск ситуаций и людей, в которых и для которых этот человек действительно нужен и любим,
 - наличие нереализованных пока творческих, семейных, профессиональных планов и замыслов, наличие значимых и еще не достигнутых жизненных ценностей и целей;
 - наличие духовных, нравственных и религиозных ценностей, могущих выступить в данной ситуации в роли «тормозов»;
 - и даже живописание внешнего вида после самоубийства.
- Все это может выступить **сдерживающими факторами** и даже стать «точками возврата».

Конечно, человеку, пережившему попытку самоубийства и даже находящемуся во власти пока лишь настроений и замыслов, необходима профессиональная помощь. Но и повседневное участие неравнодушных и внимательных людей может оказать ему неоценимую услугу.

Автор - **Наталья Проценко**

[Источник](#)