

Самоубийство

«Я всегда всего боюсь, боюсь родителей, учителей. Боюсь ядерной и простой войны, экологических катастроф, боюсь теракта. Я не удалась внешне и боюсь, что никогда не выйду замуж, у меня не будет детей. Лучше мне не жить...»

«Я считаю, что безвыходная ситуация, когда ничего не остается, как умереть, это – остаться одному, когда общество отвернется от тебя, любимый человек бросит из-за твоего прошлого поведения, хотя ты все это осознал и готов все исправить...»

«Скажите, как жить, когда жить совсем не хочется, когда все плохо!?...Муж пьет, постоянная нужда. Дети - эгоисты. Я никому не нужна»

Почему человек решается на столь решительный, жестокий и глупый, заставляющий презрения шаг – лишение себя жизни?

Обилие негативной, волнующей и просто пугающей информации, нарастание темпов жизни и особенно усложнение отношений между людьми, терзающее душу чувство одиночества – все это создает условия для развития особых кризисных состояний. И вот в результате каких-либо конфликтных ситуаций человеком овладевают сильные отрицательные эмоции, чувство несправедливости, беспокойства, тревоги. Человек «зацикливается» на травмирующей ситуации. Видит только ее, остро переживает свою несостоятельность и начинает давать только пессимистические оценки собственной личности, своего настоящего и будущего. И вот в таком состоянии он часто не видит иного выхода, кроме ухода из жизни, стремясь столь недостойной ценой избавиться от переживаний.

Статистика последних лет отмечает неуклонный рост самоубийств среди детей. Анализ причин суицидов, судебно-психиатрическая экспертиза позволяют сделать вывод, что доведение до самоубийства можно рассматривать как одну из форм психического и морального насилия. По данным опроса, проведенного психологами среди молодежи 16-24 лет, в последнее время к самоубийству приводит все увеличивающаяся пропасть между «богатыми» и «бедными», растущее число неполных семей, популярность огнестрельного оружия, жестокое обращение с детьми и общее «неверие в завтрашний день».

В психологии известны случаи, когда существенное влияние на решение ребенка уйти из жизни оказывают родительская невнимательность или чрезмерная опека, насилие, жестокость. Так, двенадцатилетний мальчик, который из-за частых болезней не успевал в школе, кроме того, его постоянно ругали дома за плохие отметки, после очередного вызова родителей в школу, повесился в ванной, оставив записку «Я не хочу идти на собрание, меня опять будут ругать».

Конечно, родители считают, что очень любят своих детей, беспокоятся, переживают за них, готовы постоянно защищать и оберегать их. Однако те же родители склонны к недооценке своих детей, считая, что ребенок мог бы лучше учиться, быть менее (или более) подвижным, более внимательным и т.д., и постоянно предъявляют претензии, дают негативную оценку растущему и пере-

живающему ребенку. А ведь, как известно, «словом можно вылечить, а можно и убить...»

Закономерно, что в 10% случаев покушений на свою жизнь, имелось твердое намерение умереть, а в 90% случаев – это «крик о помощи», который не услышали находящиеся рядом люди. Кроме того, 70-80% людей, покушающихся на самоубийство, предупреждают о своем намерении. Только слышат их далеко не всегда.

Большая ответственность за подобные поступки лежит на взрослых, которые теряют своих детей задолго до того, как выпита горсть таблеток или перерезаны вены. Теряют, когда лишают сына или дочь доверия, доброты, нежности, искреннего участия. Теряют, когда с детства внушают несостоятельность ребенка как личности, отчего страдает его самооценка, приводящая к неравным бракам, терпению алкоголизма в семье, стыда при обращении за помощью. Теряют, когда, нередко из лучших побуждений, оберегают детей от бед, конфликтов, сложностей жизни, тем самым, снижая порог их сопротивляемости возникающим психотравмирующим ситуациям, мешают формированию у них достаточной психологической защиты. Увы, большинство детей проходят в семье настолько искаженную школу жизни, что, когда их обдаёт ледяным ветром настоящей жизни, они от него просто ломаются.

Важно не оградить детей от конфликтов и стрессов, а научить их, а заодно и себя, правильно реагировать на них и находить выход! Безвыходных ситуаций не бывает!

Что же помогает человеку выстоять в тяжелой для него ситуации?

Важно помнить, что все ситуации, в которых оказывается человек – это результат его свободного выбора. Мы сами своими мыслями и образом жизни выбираем себе ситуации, в которых мы оказываемся. И мы сами в силах все изменить! Главное – уметь начинать все сначала. А начинать никогда не поздно.

В состоянии усиливающегося спада настроения важно вспомнить, что «в здоровом теле – здоровый дух» и активизировать физическую активность, уменьшить потребление пищи.

В психотравмирующей житейской ситуации, конечно, лучше всего выговориться, поплакаться в жилетку человеку, которому вы полностью доверяете.

Одиноким людям хорошо иметь дома кошку или собаку. Ведь именно им всегда можно высказать то, что наболело, что накипело на душе! И главное – они не высмеют и никогда вас не предадут!

Если вам так тяжело, что дальше уже некуда, внимательно посмотрите вокруг – наверняка, около вас есть немало действительно несчастных людей, которым нужна ваша помощь.

«Я грустил оттого, что у меня не было обуви
До тех пор, пока не увидел на улице
Человека, у которого не было ног».

И не забывайте о целительной силе смеха. Юмор, смех создают ощущение относительности и «нестрашности» всего происходящего. Еще французский мыслитель Монтень говорил: «Человек страдает не столько оттого, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее»

Если случилась беда, не нужно хвататься за голову «Ой, что теперь будет!», а спокойно подумать: «Это случилось. С кем не бывает. Надо подумать, как исправить или как с этим жить». Займитесь делом, а не переживаниями. Если можно что-то сделать – надо делать, если сделать нельзя – надо принять все как есть. Когда человеку трудно, не стоит искать смысла всей жизни. Достаточно найти смысл сегодняшнего дня. Здесь уместно вспомнить притчу о двух лягушках, которые попали в крынку с молоком и никак не могли выбраться. Одна из них смирилась, подняла лапки и утонула. Вторая начала барахтаться, да так упорно, что взбила молоко и вылезла наверх.

Запомни, что безвыходности нет.

Безвыходность – лишь плод воображенья. (Е. Евтушенко)

В заключение хочу привести строки из студенческих сочинений: *«Сложные ситуации бывают, но жизнь слишком хороша, чтобы отказаться от нее!»*, *«, По моему мнению, безвыходных ситуаций не бывает. Бывают люди, у которых слабо развиты волевые качества. К каждой ситуации надо подходит обдуманно и искать выход...»*, *«Безвыходных ситуаций нет, всегда можно найти выход, нужно просто обратиться к человеку, который сможет все понять...»*.

Елена Родионова, к.п.н.,
Психолог-консультант