

Проблема самоубийства одна из наиболее острых проблем современного общества, которая как явление существует, вероятно, столько же, сколько существует человек. Статистические данные свидетельствуют о росте числа самоубийств как в России, так и во всем мире. Особенно актуальна проблема суицида для молодёжи, поскольку уровень самоубийств среди молодых людей в нашей стране один из самых высоких в мире.

Высокая распространённость самоубийств в нашей стране объясняется неблагоприятным воздействием множества факторов. Так, сложная политическая и экономическая обстановка оказывает влияние на увеличение числа самоубийств. Важное значение имеет отношение к суициду в обществе и культуре. В этом вопросе не последнюю роль играют средства массовой информации (СМИ). Отдельные телевизионные программы, периодические издания и некоторые интернет-страницы окружают суицид ореолом загадочности и романтичности, что для молодых людей особенно привлекательно.

Специалисты разделяют истинный и демонстративный суицид. Истинным суицид называют в том случае, когда человек не видит другого выхода из сложившейся ситуации и действительно намерен умереть. Более всего в этом случае человека угнетают чувства безнадежности и беспомощности. Возникает ощущение, что ситуация никаким образом не может разрешиться, что нет людей, которые могли бы помочь, это приводит к тоске и апатии. Эти чувства могут быть настолько непереносимы, что возникают мысли о самоубийстве, которые перерастают в намерения.

В случае же демонстративного суицида, человек не столько намерен умереть, сколько, хочет, зачастую бессознательно, доказать окружающим что-либо. Сниженная самооценка, чувства малоценности, ненужности, заставляет выбирать такой способ «обращения» к окружающим. Попытка самоубийства без намерения умереть часто является способом сказать другим: «мне больно», «мне обидно», «мне необходимо внимание», «мне нужна помощь». Этот способ, как правило, не конструктивен и может оказать противоположный ожидаемому эффект, то есть отразится негативно на отношениях с близкими. При этом важно помнить, что риск того, что демонстративная попытка завершится реальной смертью очень высок.

Ситуации, в которых человеку могут приходить в голову мысли о самоубийстве могут быть разнообразны. Однако чаще всего они связаны с проблемами в общении с близкими людьми, например, непонимание родителей, проблемы в личной жизни: неразделённая любовь или разрыв отношений. Такая тяжёлая травма, как потеря близкого человека тоже может стать причиной суицидальных мыслей. В любом случае, это стрессовые ситуации, с которыми трудно справиться, трудно найти выход, самостоятельно принять решение. Бывает, что на поиск решения проблем просто нет сил, плохое настроение и тревога невыносимы, жизнь представляется в «чёрном цвете» и самым простым способом решения ситуации кажется уход

из жизни. Однако всегда стоит помнить, что безвыходных ситуаций не бывает, что данная кризисная ситуация не является всей Вашей жизнью, а всего лишь периодом, который можно и нужно пережить, проблемой, с которой можно и нужно справляться.

В жизни каждого человека случаются сложные ситуации, справиться с которыми самостоятельно очень трудно. Важно помнить, что в обращении за помощью, нет ничего стыдного и предосудительного. Оно является не признаком слабости, а скорее проявлением силы, так как лучше предпринимать активные действия, чтобы разобраться в своих проблемах и справиться с ними с чьей-либо помощью, чем поддаваться апатии и бездействию. Часто бывает, что в кризисной ситуации проблемы воспринимаются, как «снежный ком», который становится всё больше и больше, поэтому она кажется безвыходной и непреодолимой. Обращение к специалисту позволит не только взглянуть на ситуацию непредвзято, но и «распутать клубок» проблем, структурировать их, продумать способы их преодоления. В то время, как самоубийство не решает проблемы, а является крайней степенью её избегания.

Очень важна также и эмоциональная поддержка, возможность выговориться, поделиться своими переживаниями. Таковую поддержку может оказать как специалист, так и близкие люди. В сложной ситуации очень важно, чувствовать, что Вас понимают, любят, ценят, что Вы кому-то нужны и важны. Даже если Вам кажется, что Вы одиноки, помните, что в окружении каждого человека есть люди или хотя бы один человек, с кем можно поговорить, поделиться проблемами, для которого важно, что Вы есть.

Самоубийство не только обрывает жизнь самого совершившего попытку, но и больно ранит родных и близких, которые переживают тяжелую утрату. По оценкам экспертов, это 5-10 человек, не учитывая, широкое социальное окружение (сотрудники, соседи и просто знакомые), которое тоже оказывается под влиянием этого трагического события. Помните о том, что отказываясь от помощи и выбирая добровольный уход из жизни, Вы приносите страдания и боль близким людям, зачастую заставляя переживать их не только тяжёлую утрату, но и испытывать чувство вины, непонимание.

Если кто-то из Ваших близких находится в кризисном состоянии:

Человеком, задумывающимся о самоубийстве, руководят противоречивые чувства. Он одновременно испытывает безнадежность и надеется на спасение. Часто теплота, забота и проницательность, проявленная близкими, способны остановить желающего совершить самоубийство. Поэтому очень важно быть внимательными к своим близким, особенно, когда они находятся в стрессовой ситуации или же их эмоциональное состояние вызывает беспокойство.

Большинство людей, которые всерьёз задумываются о самоубийстве, так или иначе дают понять окружающим о своих намерениях. В кризисный момент человеку необходима

эмоциональная поддержка и участие близких людей. Понимание того, что человек кому-то нужен и важен может помочь увидеть смысл жить, стабилизировать эмоциональное состояние: поднять настроение, снизить тревогу, обнаружить альтернативные взгляды на ситуацию и найти конструктивные выходы из неё.

Однако необходимо помнить, пытаясь помочь человеку, с суицидальными намерениями, что разговор о суициде, как о чем-то аморальном не только блокирует обсуждение этого вопроса, но может усилить и без того тягостное для человека уныние и депрессию. Такая позиция скорее всего будет воспринята как равнодушие и бесчувственность, что особенно опасно для человека восприимчивого и чувствительного, тем более находящегося в эмоционально нестабильном состоянии. Такое отношение только подтверждает подозрения, что ему никто не может оказать помощь. И тогда обращение за помощью, которое зачастую итак вызывает сложности, станет ещё большей проблемой.

Оказать помощь и поддержку человеку могут не только близкие люди, тем более, что этого далеко не всегда бывает достаточно. Часто в сложных ситуациях бывает необходима помощь специалиста и Вы можете попытаться уговорить человека обратиться за профессиональной помощью.

Педагог-психолог

Смирнова Т.В.