

Смертельный выход из одиночества

ПРОБЛЕМА

Грань между жизнью и смертью очень тонка: один неверный шаг – и может случиться непоправимая трагедия. Смерть в представлении многих – это небытие. И несмотря на это, люди продолжают по собственному желанию прерывать свою жизнь, уходя в никуда.

Каждый год в мире сводят счеты с жизнью 500 тысяч человек. По данным департамента образования, в России в 2002 году добровольно ушли из жизни 57 с половиной тысяч человек, а в 2004-м – почти 60 тысяч.

Официальная статистика самоубийств существенно отличается от реальных цифр, поскольку в нее попадают только явные случаи суицида. Никем, однако, не фиксируются неудачные попытки ухода из жизни, количество которых в 7 раз больше, чем состоявшихся самоубийств. Мужчины доводят дело до конца в 4 раза чаще, чем женщины. Этот факт, по словам врача психосоциального отделения центра профилактики и борьбы со СПИДом Елены Владимировны Румянцевой, объясняется тем, что женщины значительно чаще думают о том, как их тело будет выглядеть после смерти, и выбирают более «мягкие» способы ухода из жизни, которые в конечном итоге не приводят к летальному исходу.

По мнению медиков, суицид сейчас стал общественной проблемой. Ярославль уже давно занимает прочную позицию по показателям очень высокого уровня самоубийств. По статистике, от суицида погибает больше людей, чем от рук убийц. За последнее десятилетие возросло число самоубийств среди молодежи, попытку уйти из жизни делает каждый двадцатый подросток. Основные причины подросткового суицида – неудачи в учебе, конфликты с родителями и сверстниками, неразделенная любовь, страх перед будущим и одиночество.

Дмитрий, ученик 10-го класса заволжской школы, выбросился с последнего этажа недостроенной многоэтажки, потому что его любимая девушка предпочла другого парня. Он так и написал в предсмертной записке: «Она меня бросила и полюбила другого. Я не хочу жить с мыслью о них. Мама и папа, простите меня, если можете...»

В настоящее время психологи установили еще одну причину детских самоубийств – прессинг успеха. Сегодня как никогда прежде велик престиж высшего образования. Двухлетних малышей родители отдают в школы раннего развития, потом пристраивают в престижные гимназии и лицеи, внушая чаду, что все это делается только для его блага и светлого будущего. Венец родительских чаяний – вуз. Все

действия пап и мам в прямом смысле слова «жертвенны». Они готовы все отдать, продать, работать день и ночь, чтобы заработать сыну или дочке на репетиторов и прочие услуги. Страх не оправдать родительских ожиданий непосильным грузом ложится на детские плечи. Это порождает в душе ребенка страх, тревогу, а порой и отчаяние. Так зарождаются мысли о самоубийстве.

Дети, утверждает Елена Владимировна, должны знать с раннего детства, что они ценны для своих родителей сами по себе, без всяких пятерок, хорошего поведения, золотых медалей и вузов. Они нужны, поэтому уходить отсюда нельзя.

Врачи ярославской психиатрической больницы считают, что болезнью самоубийц является депрессия – 70 процентов депрессивных больных обнаруживают суицидальные тенденции, а 15 процентов из них совершают самоубийства. Поэтому проблема самоубийств – это проблема депрессии.

Цифры, предоставленные кафедрой психологии и психиатрии медицинской академии, наводят на печальные раздумья.

В 41 проценте случаев неизвестны причины, которые заставили людей совершить самоубийство. Страх перед уголовным наказанием заставляет распрощаться с жизнью 19 процентов погибших. Душевные наследственные болезни способствуют суициду в 18 процентах случаев. Жизненные невзгоды и семейные неурядицы уносят жизни также в 18 процентах случаев. Число самоубийств, совершенных из-за неразделенной любви, составляет 6 процентов. Денежные потери, увольнение и отчисления из вузов способствуют суициду в 3 процентах случаев. От пресыщения жизнью кончают с собой 1,5 процента людей. От нежелания терпеть физические мучения, вызванные тяжелым течением болезни, самовольно уходят из жизни в 1,2 процента случаев.

Медики считают, что люди, склонные к суициду, имеют некоторую патологию личности, она не позволяет им полноценно справляться с жизненными трудностями. В большинстве своем, утверждает Елена Румянцева, эти больные изначально имели проблемы – жесткое обращение в детстве, плохие отношения между родственниками, потеря семьи или родителей, что не позволило ребенку сформироваться как сильной, уверенной в себе и собственных силах личности.

Парадоксально, но между качеством жизни и количеством самоубийств на душу населения обнаружена обратная зависимость. Социологи установили: когда общество решает проблему выживания в условиях кризиса, количество самоубийств резко сокращается. И наоборот, когда общество достигает высот в жизнеобеспечении каждого отдельного человека, статистика суицидов резко возрастает. Специалисты связывают этот факт с тем,

что удовлетворенные потребности людей не вызывают сами собой радости, счастья и гордости за нечто достигнутое, это происходит только в момент преодоления жизненных трудностей. Необходимо отметить, что похожие тенденции прослеживаются и в социальной сфере: чем выше социальный статус, тем выше процент самоубийств. Поскольку интеллектуальные занятия развивают способность задумываться и переживать по поводу происходящего, то они же и порождают опасность суицида.

По мнению психиатров Ярославской медицинской академии, генетические и социальные факторы играют определяющую роль в повышенном риске суицида. Например, если один из близнецов хотя бы раз совершал попытку суицида, то у второго риск самоубийства повышается. Однако, утверждают социологи Демидовского университета, рейтинг самоубийств напрямую связан с социальной интеграцией человека. Самоубийство более вероятно, если человек испытывает недостаток в общении, в поддержке окружающих, в сочувствии и понимании близких ему людей. Особенно это важно, когда перед человеком неожиданно встают глобальные для его жизни проблемы – потеря работы, развод, уход или смерть близкого человека.

Виталий С. 35 лет развелся с женой. Сын и дочка, близняшки, остались с матерью, которая буквально сразу нашла им «нового» папу. Жизнь потеряла для молодого мужчины всякий смысл. Он перестал ходить на работу, звонить матери и уединился у себя в квартирке. Через два месяца после развода Виталий повесился в Заволжском бору прямо перед окнами своего дома...

Медицинская статистика показывает, что 12 процентов людей, совершающих неудачную суицидную попытку, не позднее чем через два года обязательно повторяют ее и в конечном итоге достигают желаемого.

Не надо думать, утверждают медики, что люди, решившие свести счеты с жизнью, сделают это быстро и тайно, никого не поставив в известность о своем решении. Около 80 процентов самоубийц предварительно дают знать окружающим о своих намерениях, хотя способы сообщения об этом всегда завуалированы. Обычно это разговоры дома или на работе о суициде или о желании умереть, о собственной никчемности, ненужности, беспомощности и о безнадежном положении, в котором они находятся. Именно в этот момент нужны помощь, добрый совет, а главное – участие. Нельзя оставлять человека, задумывающегося о самоубийстве, в подавленном состоянии наедине с проблемами, не проявив никакого человеческого участия. Это может обернуться непоправимой трагедией.

Есть и другой способ сообщить о своих замыслах окружающим. Это неожиданное и необъяснимое изменение в поведении. Решившийся покончить с собой приводит все дела в порядок, раздает имущество и при этом говорит о своей печали, отчаянии и безысходности. В этой ситуации, говорят специалисты, дорога каждая минута, поскольку человек уже начал готовиться к смерти. Проявив участие, иногда просто выслушав человека, вы сможете отвлечь его от мрачных мыслей и убедить в том, что все в его судьбе обязательно наладится. Главное – вовремя оказаться рядом.

Елена КУЛЬКОВА.