

Инструкция для друзей тех, кто находится на перепутье

Нет сомнения, что вы где-то или когда-то слышали такое мнение: "Люди, которые говорят о самоубийстве, в действительности его не совершают". Это глубочайшее заблуждение. По самой жесткой статистике, каждый четвертый - хоть раз в жизни думал покончить с собой, а каждый седьмой пытался это сделать.

Перед совершением самоубийства люди часто говорят о своих намерениях или делают туманные намеки на то, как они могли бы умереть, как их семье, близким и друзьям было бы лучше без них. Угроза самоубийства и подобные высказывания должны всегда восприниматься всерьез. Это действительно признаки опасности.

Возможно, кто-то, кого вы знаете, внезапно начал вести себя очень необычно или вообще как будто стал совсем другим человеком. Робкий вдруг становится дерзким искателем приключений, деликатный - превращается в неуправляемого хулигана, а жизнерадостная личность становится отчужденной, недружелюбной и безразличной. Когда такие изменения возникают без причины или продолжаются довольно долго, это может быть предвестником самоубийства.

Выполнение последних "приготовлений", "распоряжений" - это еще один возможный признак готовящегося трагического конца. Среди молодых людей часто встречаются такие "приготовления", как раздача ценных личных вещей, любимых кассет, одежды, книг, магнитофонов... Если кто-нибудь доверился вам, что он или она думает о никчемности существования, о самоубийстве, или в их поведении видны какие-то признаки, говорящие об этом, не бойтесь их обсудить. Ваше желание покажет человеку, что вы не осуждаете его чувство. Расспросите его, какова причина подобных мыслей и какие чувства он переживает. Не спешите высказывать свое мнение, а тем более поучать, умейте выслушать до конца. Будьте равноправным и спокойным собеседником, узнайте, выбран ли уже способ самоубийства, имеются ли какие-нибудь специальные планы и сделаны ли какие-то приготовления, например, приобретены ли средства самоубийства.

Не беспокойтесь, что ваш разговор может убедить человека осуществить свой план, наоборот, это поможет ему или ей узнать, что кто-то желает быть другом и понимает безвыходную, казалось бы, проблему. Это может спасти жизнь.

С другой стороны, не старайтесь уйти от разговора, если его начал другой человек, и не давайте таких советов, как: "Подумай, сколько горя это принесет твоим близким...", "Ты должен ценить свое счастье и свои удачи в жизни..." Такие комментарии заставляют человека чувствовать себя еще более никчемным, безнадежным и усугубляют чувство вины. Будьте заинтересованным и старательным собеседником. Обсуждайте эту проблему, как обычный вопрос, который вы обсуждаете с другом.

Если вы знаете, что человек находится на грани самоубийства, помогите. Предложите поговорить с учителем, родственником, доктором, который пользуется у вашего друга уважением. Если ваш друг отказывается от такого контакта, возьмите это на себя. В некоторых случаях появится необходимость оказать немедленную помощь. Если так, действуйте без промедления. Не бойтесь оказаться вероломными. Многие люди замышляют самоубийство, лишившись всяких надежд, в состоянии полной депрессии и безысходности. Они уже не верят, что им можно помочь, они чувствуют, что это бесполезно. В действительности же это не так. Со временем многие из этих людей возвращаются к полноценной жизни и вспоминают тяжелый эпизод как минутную слабость. Но когда преобладает чувство безысходности и безнадежности, они подвергают себя и свое здоровье большой опасности. В таком случае вы должны использовать все возможные доводы, всю вашу рассудительность и внутреннюю убежденность, чтобы показать - он получит помощь, в которой нуждается.

И последнее. В каждом доме накоплено много лекарств, ядовитых химических веществ. Не держите их на виду. Спрячьте под замок. Пусть потенциальная разрушительная "кнопка" будет в одних руках. Ведь даже незаряженное ружье один раз в жизни стреляет.