

М. ХАСЬМИНСКИЙ
Д. СЕМЕНИК

ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА

**КАК
НЕ СОВЕРШИТЬ НЕПОПРАВИМОЕ**

*книга, которая
должна быть в каждой семье*



Дмитрий Семеник

**Выход есть всегда: как не
совершить непоправимое**

«АСТ»

2017

УДК 271.2-186
ББК 86.372

Семеник Д. Г.

Выход есть всегда: как не совершить непоправимое /
Д. Г. Семеник — «АСТ», 2017

ISBN 978-5-17-101321-9

Эта книга является плодом нескольких лет практической работы группы специалистов и добровольцев с тысячами потенциальных самоубийц на проекте «Победишь.ру». В ней поднимаются самые насущные вопросы, волнующие таких людей, на которые даются глубокие, точные и интересные ответы, помогающие адресатам понять подлинные источники своих проблем, изменить свое мировоззрение и начать новую жизнь. Ранее книга издавалась под названием «Самоубийство: ошибка или выход?»

УДК 271.2-186
ББК 86.372

ISBN 978-5-17-101321-9

© Семеник Д. Г., 2017
© АСТ, 2017

Содержание

От составителей	6
Говорят самоубийцы	8
О последствиях самоубийства глазами специалистов	13
Быстро и безболезненно?	14
Можно ли уйти красиво?	25
Мотивация самоубийства	30
Когда «любовь» убивает	31
Логика самоубийцы	34
Подлинные причины самоубийства	37
Навязчивая мысль как внешняя сила?	38
Главная беда самоубийцы	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Дмитрий Семенник, Михаил Хасьминский

© Семеник Д. Г., Хасьминский М. И., составление
© ООО «Издательство АСТ»

От составителей

Почему же в век стремления к комфорту, удовольствию и развитого технического прогресса появляются желания уйти из этой жизни? Да потому что душа болит у современного человека точно так же, как она болела и сто, и пятьсот лет назад у наших предков. Переживания, стрессы, невозможность достичь или удержать желаемое, предательства, обман, скорбь, страдания, страх, переживания, то есть все, что вызывает эту боль, было всегда. Но мы, в отличие от них, очень часто не видим причин этой боли в душе, не понимаем, как ее можно вылечить, не всегда и готовы потрудиться над выздоровлением. Кроме того, в этой ситуации мы можем впадать в отчаяние, панику, убеждая себя, что выхода из этой ситуации нет. И в этой ситуации самоубийство порой видится нам легким и комфортным выходом из этого тупика.

Но что мы знаем о самоубийстве? Кадры из книг, где романтический герой совершает самоубийство, не в счет. Многие ли из тех, кто думает о суициде, знают, сколько инвалидов остается после попыток самоубийства? А знают ли суициденты, сколько горя они оставят в этом мире невинным людям, даже если и смогут убить себя? А часто ли потенциальные самоубийцы задумывались, решат ли они проблему со своей болью в душе, если им получится уничтожить тело. Не размышляли ли они над вопросом, что, может быть, это не только не решит проблему, но и многократно усугубит ее? Часто ли читали серьезные статьи о природе вредных навязчивостей, доминировании в сознании пустых чувств? Узнавали ли о том, как можно избавиться от ощущения тупика и страданий, преодолеть себя, чтобы мысли о самоубийстве оставили навсегда?

Да, большинство из нас почти ничего не знают не только о самоубийстве, но и путях помощи себе. И что хуже того, большинство из нас очень мало знает о самих себе, мы не знаем, что сделать, чтобы нам стало хорошо.

Это неудивительно. Как говорит один из наших авторов, реаниматолог со стажем, «самоубийство – плод эмоций, а не размышлений». В состоянии эмоций и ложных представлений о ситуации человек может сделать ошибку. Причем непоправимую ошибку. Идет ли речь о смерти или об инвалидности – едва ли можно будет повернуть время вспять. В реальной жизни нет перезагрузки.

Именно поэтому мы предлагаем вам, если у вас или близких людей имеются мысли о суициде, снова и снова порассуждать о ситуации, переосмыслить ее. Наша книга поможет вам в этом. В ней проблема самоубийства рассмотрена практически со всех возможных сторон. Причем каждый аспект рассматривают специалисты соответствующего профиля, знающие о суициде не понаслышке, – психологи, врачи, психиатр, священник. Даем мы слово и тем, кто пытался покончить с собой, но, к счастью, остался жив.

Составители уверены в том, что эта книга сможет вам помочь, если вы постараетесь понять то, что в ней написано, и начнете применять это в жизни. Более того, ваша жизнь может приобрести смысл, силу, наполниться радостью, с которой и следует жить.

Наша уверенность основана на огромном опыте профилактической работы с людьми, думающими о суициде, которая ведется на сайте **www.pobedish.ru**, в работе которого участвует большое количество равнодушных людей, которые хотят помочь тем, кто отчаялся. Уже более 30 тысяч человек отметили, что благодаря этому сайту отказались от попытки суицида.

Также большую пользу вам могут принести другие наши сайты:

perejit.ru – переживающим расставание, развод;

memoriam.ru – переживающим смерть близкого человека;

vetkaivi.ru – пострадавшим от насилия;
boleem.com – страдающим от тяжелой болезни;
shkola.realove.ru – желающим измениться.

Говорят самоубийцы

Я топилась в ледяном океане

Дорогие мои все, кто читает! Поверьте, сейчас я нахожусь в одной из самых непростых для меня ситуаций за всю жизнь. Предательство, измена, вранье, огромные долги... Мужчина, которому верила, ушел...

Мысли о самоубийстве – я твердо решила избавиться от них еще в 14 лет. Тогда я топилась и резалась. Спасла мысль о маме, о том, что она не переживет, если дочь привезут на родину в цинковом гробу. И спас мужик, который тупо так спросил – не холодно ли мне стоять в ледяной воде зимнего океана.

В 17 виток жизни привел к попытке прыжка с балкона 7-го этажа. Но тогда мама содрала меня с балкона, а я ушла в запой...

В 14 лет моя ситуация казалась мне тупиком. Со стороны моего детского жизненного опыта. В 17 – ситуация 14 лет казалась мне смехом, а вот те 17-летние переживания – концом света.

Сейчас мне 29... и я понимаю себя и в 14, и в 17... Но с высоты своих 29 я совсем по-другому смотрю на свои тогдашние страдания. Их боль не уменьшилась, и значение их не изменилось, но сейчас я знаю, что я переживу и то, что судьба послала сейчас, и то, что будет потом.

Сейчас я знаю, что благодарна за все то, что было со мной тогда, – все это сделало меня сильнее, мудрее, взвешеннее. Я, не побоюсь этого слова, стала понимать Мудрость Бога лучше. Я стала больше ценить Его любовь ко мне. Я стала ценить Его уроки. И стала счастливее.

Я знаю это так же, как то, что у меня есть имя и что я родилась в январе.

Бог любит меня и никогда не оставит меня без своей защиты. Потому что Он – Бог.

Я считаю, что это знание стоит всех кризисов. И стоит теперешней моей ситуации... И поэтому сейчас, сегодня, когда мне 29, я – одна, без денег банально на еду, вся в долгах, с разбитым сердцем, с израненной душой – не сделаю с собой то, что хотела в 14 и 17...

Потому что не хочу потерять драгоценный шанс узнать Его план на оставшуюся мою жизнь... Этот прекрасный индивидуальный план, который сделает осмысленной мою жизнь... Я хочу увидеть Его удивительные подарки для меня... А вы?

МС, 29 лет

Учительница унизила

Мне было 14 лет. Я была одинока в этом жестоком огромном мире, мне казалось, что мне нет в этом мире места. Всем на меня было наплевать. Формально я была не одинока, у меня были родители, которые меня содержали; постоянно с фанатизмом скандалили из-за того, что я плохо учусь, хотя училась я хорошо. Мне кажется, что для них на первом месте была не сама я, а мои оценки и мое обучение. Сколько себя помню, мои родители никогда за меня не заступались, я росла неуверенной в себе, забитой. Неприятно было осознавать, как другие люди любят своих детей, ценят, говорят о них хорошее. Обо мне мои родители говорили только гадости, постоянно меня унижая. Ужаснее всего было осознавать, что за тебя некому заступиться. Может, если бы было с кем поговорить, с хорошей подругой, понимающей, заботливой мамой, то я бы не попыталась тогда совершить эту ужасную процедуру,

но у меня не было таких друзей, которым можно было довериться, зная, что они хотя бы не расскажут об этом кому-то еще.

В конце второй четверти девятого класса меня унизила учительница в школе. Я чувствовала себя просто ужасно, как раздавленная козявка. Я надеялась, что мои родители заступятся за меня. Они, два забитых человека, совершенно одинаковые, нашли друг друга в этом мире, ничего не могут сказать против чужих людей, а дома превращаются в жестоких тиранов. Так было и в той ситуации. Вместо того чтобы помочь мне, мои родители стали устраивать скандалы из-за того, что я плохо заканчиваю четверть, а если они учительнице что-то сделают, то она будет ставить мне плохие оценки. Душевное состояние собственного ребенка их совершенно не беспокоило.

Ночь. Темнота. Холод. Я прокручиваю в голове всю эту ситуацию, чувствую себя совершенно одинокой, никому не нужной, с которой можно сделать все, что захочешь, потому что за тебя никто не заступится и тебя не научили не давать себя в обиду. Я беру резак для карандашей, закатываю рукав, правой рукой режу по венам левой руки, течет кровь. По всему телу холод, я вообще ни о чем не думаю и ничего не чувствую...

С тех пор прошло много лет. Я не раз со слезами вспоминала этот мой ужасный поступок. Я пыталась лишиться себя жизни или здоровья. Мои родители какими были, такими и остались, их по-прежнему не волнует, что я чувствую, что у меня в душе, про эту ситуацию они не вспоминают, по крайней мере, никогда не говорят. Но я нужна себе, в этом мире я нужна только себе, и я буду жить для себя. Не стало бы меня тогда, родители бы страдали, училка про меня забыла и жила бы, делая все хорошее двум своим детям. Жизнь всех людей, которые когда-то обижали меня, продолжалась бы дальше. Солнце светило бы, и небо было бы все таким же, но меня бы не стало. Я не переехала бы в другой город, не поступила бы в университет, не познакомилась бы с новыми людьми. Моя жизнь просто безнаказанно обрывалась бы, меня бы не было, никого бы это не волновало, родители бы плакали, но я их и живая не сильно волную...

Как я могла так поступить с собой?! Нужно воспринимать свою жизнь такой, какая она есть! Я научилась за себя заступаться, выяснять отношения. Меня по-прежнему обижают люди, правда, не так часто, как раньше, но теперь все по-другому, я не даю себя в обиду. Родители по-прежнему унижают меня, обзывают всякими словами. Я скандалю с ними. Я понимаю, что единственный выход – жить отдельно, но у меня нет денег. У меня, к сожалению, до сих пор нет человека, с которым я бы захотела делить все поровну в этой жизни и вырастить детей. Я повысила свою самооценку, стала уверенной в себе и любого, кто встанет у меня на пути, пошлю подальше, хотя бы постараюсь. И теперь я понимаю, что в той ситуации можно было поступить совершенно по-другому...

Знаю, что тем, кто сейчас хочет покончить с собой, глупо говорить, что его жизнь бесценна. Но я повторю – твоя ЖИЗНЬ бесценна, она – Божий дар, она твоя и нужна только тебе. Если не станет тебя, те, кто когда-то делали тебе зло, будут жить дальше, у них будут в жизни радости, а у тебя – ничего. Тебя просто не будет, а остальным будет глубоко наплевать. Цени свою личность, то, что ты есть на белом свете!

Юлия, 21 год

«Я бросила Ему вызов...»

В ** году у меня случилось нечто вроде мировоззренческого кризиса. Я дофилософствовалась до того, что решила, что все религиозные воззрения – это лишь способ выживания человека, спасительный самообман, Бога нет, а после смерти лишь небытие. Человек – это дерьмо по своей сути, я тоже человек, а следовательно, тоже дерьмо. И, как честный человек (ха-ха!), я пришла к выводу, что с одним дерьмишком надо покончить – с собой.

Мама? Близкие? Друзья? Так они же тоже люди, а следовательно... Чего их жалеть? Это их проблемы.

Я хорошо знаю, как включается эта программа саморазрушения, как она овладевает человеком, его волей, мыслями, чувствами. Она не дает отступить назад, она заставляет воспринимать любые доводы в пользу жизни как личное оскорбление. Конечно, человек сам является автором этой программы, конечно, не без соавторства с дьяволом.

Я выбрала для себя самый надежный, как мне казалось, способ самоубийства, тихий, никого не тревожащий. В одну из суббот февраля наелась одного очень серьезного медицинского препарата. Но когда я глотала последнюю пригоршню таблеток, то сказала: «Ну, что? Что Ты теперь скажешь? И где Ты теперь? Тебя нет!» (Это было сказано Богу.)

Я легла спать, как думала, навсегда, и тут начались кошмары. В огромном колонном зале, темном и тяжелом, я стояла с чашей какой-то вязкой охристого цвета жидкости в руках и «причащала» каких-то страждущих, которые шли вереницей-питомом. Сначала это были просто люди, потом у них стали появляться уродства, это были уже не люди, а жуткие существа с гнилостными пятнами и признаками трупного разложения вокруг жадных, огромных разинутых ртов. В конце карлик был настолько чудовищным, что я просто вылила ему на голову остатки месива. В этот момент чаша превратилась в нечто, похожее на ржавую жестяную банку. На меня из-под каждой колонны поползли огненные пауки, несметное количество. Они стали ползать по мне и жечь меня. Очень больно.

Потом я не помню. Утром, часов в 11, я открыла глаза и пережила ощущение полного облома. Так надо мной еще не издевались: окно, небо, солнце, облака! Не тут-то было! Стало останавливаться сердце, пошевелиться было невозможно. Сердце стучало громко, как колокол, и затихало. И вот в тот момент, когда сердце переставало биться, одна моя сторона говорила: «Ну, давай, еще чуть-чуть, еще капельку, и уже будет все...» А другая кричала: «Вызовите же кто-нибудь „Скорую“!»

Где-то к обеду вернулся в комнату кто-то из тех, кто уехал домой до понедельника (дело было в студенческой общаге), вызвали «Скорую», промыли желудок, отвезли в реанимацию. Все, как положено. Из больницы скорой помощи в Минске меня отпустили домой (то есть в ту же общагу). В психиатрическую клинику не отвезли (возможно, определенную роль сыграло то, что я шла на красный диплом и считалась студенткой, подающей надежды), просто определили под наблюдение психиатра студенческой поликлиники, которую я быстренько обманула, сказав, что дура, раскаиваюсь, жить хочу и прочее.

Я почти неделю злилась и придумывала себе новый способ самоубийства, более надежный. Ощущала себя еще большим дерьмом, которое даже сдохнуть не может, но дерьмом гордым: ошибку надо было исправить самой!

Однажды ночью, когда я лежала и сочиняла очередной план самоубийства, дверь открылась, в комнату вошла девочка-соседка, которая жила тремя этажами выше. Она наклонилась ко мне в темноте и сказала: «Иисус тебя любит».

Люди мои! Из меня хлынули слезы! Как я рыдала! Да, меня, этот сгусток дерьма. Он любит! Я бросила Ему вызов, я плюнула Ему в лицо, я отвергла Его – а Он не дал мне погибнуть за все это!..

Знаете, этот опыт нельзя аргументировать логически. Его можно пережить и прочувствовать. Это была самая настоящая встреча с Богом, с милосердным Богом. Логические доводы мертвы, разговоры бессмысленны. Но вот Бог явил Себя – и сразил.

Конечно, потом мне очень хотелось соответствовать этой Любви. Я поняла, что я не сгусток дерьма изначально, что во мне есть замысел Божий, моя душа. И я не имею права растоптать его. Иначе тогда я действительно буду лишь сгустком собственных испражнений, место которому среди тех гнилостных уродцев.

Даже если мы не верим в Бога, Он в нас верит.

Елена, 38 лет

Голодовка до смерти

Постоянная депрессия и бессмысленность моей жизни заставили задуматься о суициде. Но дело в том, что я боюсь крови, даже вены боюсь вскрыть. И еще не хотел, чтобы меня нашли дома, где прошло мое довольно счастливое детство. Поэтому однажды, когда бессмысленность моей жизни была невыносимой, я выпил таблеток на даче у друга.

Но тут чудесным образом появилась его старшая сестра-медик (на даче у него родственники почти не бывают) и устроила мне промывание желудка (даже уснуть не успел), а потом промывание мозга. Сказала, что обязательно расскажет моим предкам, и я некоторое время боялся этого. Но оказалось, что пугала, и ко мне опять вернулись мысли о смерти.

В Интернете прочел, что можно просто перестать есть. Мне эта идея понравилась, но как ее осуществить? Если я не пообедаю, мама сразу начинает спрашивать: «Ел ли ты, а что ел, а понравилось ли тебе?», так что проще поесть, чем отказаться. Из-за этого я стал даже немного полноватым, нетолстым, а так, пухлым. Однорукими даже одно время называли меня Пух. В шутку, конечно, но уверенности в себе это не прибавило. Только апатия меня спасала от этих шуточек.

И вот случай представился. Бабушка до октября уехала на Украину к маминой сестре, родители уехали на 2,5 месяца в отцовскую командировку (мама боялась отпускать отца одного, так как у него уже были «подвиги» на стороне). Я один в пятикомнатной квартире, слишком неуютно. И я переехал к бабушке. В общем, я просто перестал есть. По моим расчетам месяца мне должно было хватить.

Самое странное: у меня прошла депрессия! Я провел без еды 9 дней, и моя депрессия, длившаяся больше двух лет, прошла. После этого я еще неделю питался одной черешней. Сейчас уже прошел почти месяц, и депрессии нет! Читал в Интернете, голодом лечат многие болезни.

У меня теперь совсем другое восприятие жизни. Она стала гораздо радостнее. Я записался к психологу, и мы вместе решили, что виной всему излишняя опека моей мамы, она из меня сделала неженку, а отец, наоборот, мало занимался воспитанием, не хватало его твердой руки. Да и обстановка могла бы быть немного потеплее между родителями.

Я пожил один и решил, что мне не хватает самостоятельности, теперь, как приедут предки, буду снимать квартиру. И самое главное – я влюбился! Она учится курсом младше меня. Мы с ней довольно часто пересекаемся, и, по-моему, я ей нравлюсь.

Я пока не открылся, набираюсь смелости. Наконец-то моя жизнь наполнилась смыслом. А ведь все случилось практически случайно. Бывают иногда чудеса!

Пух, 19 лет

Спонтанная попытка

Что делать, когда тебя никто не любит, нет родных, когда нет друзей, когда работаешь за жалкие копейки? Когда ночью боишься выйти на улицу, когда не с кем обмолвиться словом, когда чувствуешь себя беспомощным?... Я даже не думал так жить, хотел добиться чего-то в жизни, хотел по-настоящему любить, иметь детей... но, увы, не получалось... ничего не получалось. И если б не то обстоятельство, меня бы уже не было.

Иду по улице, ни о чем не думаю. Вижу пожар в большом здании, в котором находилось какое-то предприятие. Дым шел почти отовсюду, милиция отгоняла народ все дальше и дальше от здания. Вылетели стекла с третьего этажа, взорвалось что-то... через минуту взрывы на первом этаже... Вот отличная возможность уйти из жизни! Кинул сумку в мили-

ционера и смог пробежать в здание. Добежал до второго-третьего этажа, везде дым, потом в какой-то зал... потом та девушка упала около меня... хватило сил вывалиться с ней в окно... и все.

Потом два месяца в больнице с переломами... Она осталась жива. Я никогда не забуду, как это произошло, в считанные минуты, минуты, которые изменили мою жизнь. После этого случая у меня почти сразу появилась отличная работа, много друзей, любимый человек, и самое главное – я ничего не боюсь. Появился интерес к жизни.

Но все-таки я забежал в здание не для этого...

Игорь, 20 лет

О последствиях самоубийства глазами специалистов

Материалы этой главы запрещены для детей. Данные материалы подготовлены исключительно для людей, которые имеют намерение покончить жизнь самоубийством. Настоятельно не рекомендуем читать эту главу ради любопытства, людям с повышенной впечатлительностью, больным, а также беременным женщинам.

Резервы и возможности человеческого организма практически безграничны, что особенно проявляется в острых ситуациях, к которым можно отнести и реакции (иногда рефлексорные) во время суицидальных попыток.

Лишить себя самого жизни крайне сложно, равно как и выжить, при этом ничем основательно не навредив организму. В большинстве случаев попытки суицидов заканчиваются тяжелой травматизацией и последующей инвалидизацией. По статистике Всемирной организации здравоохранения, из 20 самоубийц достигает цели лишь один. А если учесть, что в статистику попадают только зарегистрированные случаи, реальная «эффективность» попыток суицида – не более 1–2 %. А вот вероятность стать инвалидом после попытки суицида, а также получения тяжелых хронических заболеваний в десятки раз выше, чем вероятность умереть.

Кроме инвалидности могут быть еще и другие последствия (психологические, социальные и многие другие), иногда даже еще более тяжелые, чем физические.

Это мы и обсудим в настоящем материале.

Быстро и безболезненно? **Петр Розумный, судебно-медицинский эксперт**

*Никакое оружие... не убивает мгновенно.
Дон Румата Эсторский*

Обычно представления о способах самоубийства берутся из штампов, навязанных извне стереотипов, бытовых представлений, мнений тех, кто и сам ничего не знает об этом, а попытки покончить с собой описывает, опираясь только на сведения, полученные из средств массовой информации, художественных фильмов и литературы, не зная при этом сложнейшего устройства человеческого организма.

С другой стороны, даже если прекрасно изучить физиологию, патологическую физиологию, анатомию, физику и биохимию, то все равно не будет никаких гарантий получения желаемого самоубийце результата. Ведь реакция индивидуального, сложно устроенного организма на то или иное воздействие непредсказуема.

Впрочем, это относится и к попыткам только «напугать» окружающих, так называемым «манипулятивным» суицидом. При действиях, где основной целью является имитация суицида, а не лишение жизни, предусмотреть все тоже практически невозможно. Например, надежды манипулятора на произведенный эффект, а также своевременное обнаружение и спасение могут не оправдаться и его слишком поздно могут обнаружить, или отреагируют на происходящее совсем не так, как он предполагал. А лишние секунды и промедление с оказанием помощи могут привести к тяжелым последствиям и даже вероятной смерти, на которую совсем не рассчитывал манипулятор.

Впрочем, существуют и другие последствия. Например, для тех, кто совершил попытку суицида (в том числе с целью манипуляции окружающими), нахождение в отделении реанимации – это не картинка из телесериала, где вокруг больного сидят сочувствующие ему родные и суетится медперсонал. Картина, скорее, противоположная. Для профилактики неадекватного поведения и двигательного возбуждения суицидентов, которые могут возникать под влиянием многих факторов, а также для предупреждения последующих попыток суицида и возможных агрессивных действий в отношении персонала или других больных зачастую применяется недобровольное освидетельствование психиатром, по рекомендации которого таких пациентов раздевают, фиксируют (привязывают) к кровати за руки и за ноги. Для профилактики аспирации (чтобы пациент не захлебнулся рвотными массами, так как лежит он на спине, а повернуться не может) суициденту устанавливают трубку в трахею, через которую он дышит.

При этом, естественно, попросить о чем-либо или пожаловаться на боли пациент не в состоянии. Само собой, если человек привязан, то он не может самостоятельно есть и ходить в туалет, чтобы решить эту задачу, ему устанавливают катетеры в мочевой пузырь, зонд в желудок и прямую кишку или надевают на него памперс. Таким образом, после попытки суицида практически во всех естественных отверстиях человеческого тела стоят трубки, придавая человеку очень неприглядный вид, а также лишая его многих радостей жизни. Родственников же в реанимацию вообще не пускают, так что на сочувствие и помощь со стороны родных можно не рассчитывать.

После того, как состояние пациента стабилизируется, из реанимации он может быть недобровольно переведен в психиатрическую больницу для принудительного лечения. А там уже ждут специальные палаты с усиленным наблюдением, которые тоже совсем не похожи на пятизвездочный отель на берегу моря. В общем, лучше туда не попадать.

Отравление

Первое, что ждет тех, кто решил уйти из жизни, выпив «200–300 каких-либо таблеток», – это крайне неприятные процедуры детоксикационной терапии. Тела таких людей при их обнаружении предстают для всеобщего обозрения в луже из собственных испражнений и рвотных масс (организм пытается таким образом вывести опасное содержимое из желудка и кишечника). Для начала бригада скорой медицинской помощи, прибывшая на место происшествия, на глазах у родственников, соседей и зевак производит промывание желудка, у лежащего на левом боку суицидента, засовывая резиновую трубку (зонд) через рот в желудок, заливая туда постепенно десятки литров воды, а через зонд вводят слабительное. В стационаре эта крайне неприятная процедура введения сорбентов может быть неоднократно повторена. Промывание желудка и введение сорбентов осуществляют во всех случаях. Если больной в коме, то зонд оставляют в желудке. Часто токсическое действие препаратов приводит к тому, что люди напоминают безумных, которые не могут ничего рассказать о себе, ничего не помнят.

При отравлении с нарушениями дыхания выполняют интубацию трахеи (устанавливают трубку через рот в трахею для адекватного дыхания), при отеке гортани и невозможности интубировать выполняют трахеотомию (производят разрез на шее, через который устанавливают трубку в трахею), а дальше уже проводят искусственную вентиляцию легких.

Процесс лечения

Расхожим мнением является, что если превысить некую дозу фармакологических препаратов (таблеток, растворов и т. п.), то это приведет к смерти. Не будем долго останавливаться на специфике воздействия различных групп препаратов, но поясним, что, для совершения суицида учесть вес, соматическое и психологическое состояние, индивидуальные особенности организма, резистентность к применяемому препарату, эффективность препарата(ов) (эффективность воздействия одного и того же препарата на разных больных может различаться в десятки раз), их взаимодействие (препараты могут не усиливать фармакологическое действие друг друга, а, наоборот, уменьшать), способ введения (ни один из которых ничего не гарантирует), их влияние на индивидуальный уникальный организм суицидента в силу физиологического противодействия отравлению самого организма, сопутствующие болезни, а также огромное количество других факторов – невозможно. Переплетение этих крайне сложных факторов делает совершенно невозможным точное прогнозирование результата в каждом конкретном случае. Обмануть и предугадать реакцию организма не получится ни в одном случае.

Даже фармакологи, химиотерапевты, токсикологи, реаниматологи и другие высококлассные специалисты, имеющие знания и большой опыт, не всегда могут правильно подобрать дозировки лечебных препаратов, чтобы вылечить пациентов от различных заболеваний или убрать какой-либо симптом, из-за того, что организм каждого человека уникален.

Поэтому отравление любыми препаратами не может являться надежным способом суицида.

Кстати, отравление может развиваться не сразу, а через несколько часов после приема таблеток. Даже для отравлений **легкой степени** процесс этот весьма неприятный, для него типично появление апатии и вялости, расслабление мускулатуры, нарушение походки, чувство тяжести в подложечной области, тошноты и рвоты. Через некоторое время появляется беспокойство. Возникает раздражение на громкие звуки, свет, могут появиться боли при мочеиспускании, а также длительные боли в животе и диарея (понос).

Для отравления **средней тяжести** характерно угнетение нервной системы, нарушения дыхания и сердечной деятельности. Отмечается спазм мышц лица с вынужденными гримасами, судороги в конечностях. Возможно возникновение одышки. При длительном нарушении дыхания и гипотензии (пониженное давление в сосудах) отмечается появление цианоза, то есть синюшность кожных покровов.

Отравление **тяжелой степени** характеризуется разными осложнениями, среди которых, помимо тяжелого поражения нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, выявляется тяжелое токсическое поражение печени и почек, появляются симптомы печеночной и почечной недостаточности, что может привести к дальнейшей жизни на гемодиализе (метод внепочечного очищения крови при острой и хронической почечной недостаточности). Причем, эти последствия могут появляться не сразу, а на 3–6 день с момента отравления. Кроме того, не всегда при отсроченных последствиях можно спасти человека от смерти, в то время, когда он уже сам страстно желает этого спасения.

Также использование некоторых препаратов может внести серьезные коррективы в работу сердечно-сосудистой системы, создать серьезные перебои в работе сердца, а в некоторых случаях и его остановку (что, кстати, еще не означает наступление смерти). А вот уже лечение поражения сердечно-сосудистой системы – тяжелое занятие, и не факт, что после произошедшего успешное. И тогда такая попытка может закончиться инвалидизацией.

Конечно, в некоторых случаях это может привести и к мучительнейшей смерти. Как мы говорили выше, у всех людей функциональные особенности организма разные, реакция организма разная, а соответственно, и скорость умирания тоже. А как человек умирает? Это зачастую длительный, многофазный процесс. Обычно суицидент все понимает, уже давно передумал, хочет спасения, но обратный отсчет уже запущен, смерть приближается неумолимо, принося душевные и физические страдания.

Начинается сильное угнетение дыхания (удушье, что совсем неприятно), дыхание становится поверхностным, стонущим и хрипящим, а в дальнейшем приобретает характер периодического. Кожа бледнеет, покрывается липким, холодным потом. Появляется цианоз. Сердечная деятельность в этом случае ослабевает, а артериальное давление падает. На этой стадии часто возникают слабые, но длительные мучительные судороги. В итоге смерть, которая в подавляющем большинстве случаев не бывает мгновенной, может наступить на 2–3 сутки в мучительной агонии или коме (в состоянии глубочайшего угнетения сознания, сопровождающегося нарушением реакции организма на окружающее, в том числе на раздражители, а также нарушением важнейших функций организма, в числе которых и тазовые функции – мочеиспускание и дефекация). По мнению ученых, человек в коме ощущает сильную боль, продолжая находиться в измененном состоянии сознания. Что-то даже при этом понимает. Время растягивается. Человеку, который провел в коматозном состоянии пять минут, может казаться, что прошли годы. Все это сопровождается мучительными симптомами умирания.

Если человек все же не умер, но долго не приходит в сознание, то из-за длительного лежания на спине у него образуются пролежни. В зависимости от срока пребывания в бессознательном состоянии такие пролежни могут достигать 10–20 см в диаметре и доходить до костей.

Если в итоге самоубийца выживает, то относительное восстановление, в среднем, может наблюдаться лишь через очень долгое время. Впрочем, и после исчезновения острых явлений в качестве возможных последствий наблюдаются длительные головные боли, нарушения психики (нередко с галлюцинациями), расстройства памяти, речи, а также выраженные гормональные, вегетативные нарушения и приобретение других тяжелых хронических заболеваний.

Медицинские последствия

В качестве иллюстрации приведем лишь один, далеко не самый тяжелый, пример отравления (по данным профессора А.В. Добронравова):

«Наблюдение отравления лекарственным средством. Владимир С. обратился с жалобами на резкую боль в области шеи, ригидность шейных и затылочных мышц, невозможность сгибания головы. Накануне принял ... таблеток лекарственного средства. После этого впал в сонливое состояние. Утром почувствовал значительное недомогание, вялость, резкую головную боль. Во время осмотра врача у больного развился выраженный судорожный тонический синдром с явлениями опистотонуса (больной судорожно выгибается назад от головы до ног). Выраженность синдрома достигала такой степени, что больному приходилось самому пригибать голову за волосы к груди. Все это сопровождалось значительным болевым синдромом со стонами и болезненным криком. Имело место сильное чувство страха. При осмотре: сознание спутано, неадекватные двигательные и эмоциональные реакции. Через 5 минут судорожный припадок купирован, больной в состоянии медикаментозного сна был госпитализирован с диагнозом „отравление лекарственным средством“. В стационаре состояние без ухудшения, судороги не повторялись. В дальнейшем при диспансеризации через 2 месяца был выявлен ряд тяжелых хронических заболеваний, которые явились последствиями попытки суицида, что привело к инвалидизации пациента».

Прыжок с высоты

Падение даже с очень большой высоты далеко не всегда заканчивается смертью, а уж тем более не гарантирует быструю смерть. В случае падения совершенно невозможно предусмотреть огромное количество факторов, таких как траектория падения, направление и сила ветра, препятствия на пути, ну и, конечно, массу других определяющих аспектов. Широко известно, что даже в авиакатастрофах, связанных с вертолетами и самолетами, при падении из-за нераскрывшегося парашюта, нарушений правил восхождения в альпинизме, а также технологий в промышленном альпинизме многие выживают. Но, естественно, в большинстве подобных случаев эти люди остаются глубокими инвалидами.

Кроме того, при тяжелых повреждениях конечностей вследствие падения с высоты приходится осуществлять их ампутацию, а при повреждении внутренних органов выполнять сложные операции по их удалению, что, конечно, не может не сказаться на дальнейшей жизни человека, его качестве жизни, профессиональных возможностях. Рубцы от таких повреждений и операций являются значительными косметическими дефектами, обезображивающими кожу, и остаются на всю жизнь.

Лечение переломов костей занимает длительный срок, нередко до нескольких месяцев, при этом человек лежит неподвижно, а к его рукам и ногам подвешены грузы скелетного вытяжения.

Переломы позвоночника также очень часто встречаются при падении с большой высоты и сопровождаются повреждениями спинного мозга. При этом нарушается чувствительность и двигательные функции рук и ног, вплоть до полной их утраты. Также при повреждении спинного мозга человек не в состоянии самостоятельно контролировать свои физио-

логические отправления (мочеиспускание, т. е. не держит мочу, и дефекацию, т. е. не держит кал). Медицинские возможности по восстановлению сильно поврежденного спинного мозга в настоящее время отсутствуют, так что эти нарушения остаются на всю жизнь, сделав из человека инвалида, прикованного к кровати, испражняющегося под себя.

После приземления множественные переломы костей конечностей, таза, позвоночника и головы делают невозможными дальнейшие самостоятельные движения и лишают возможности позвать на помощь. Такие пострадавшие могут пролежать без движения несколько суток перед тем, как умрут, испытывая весь спектр болевых ощущений и осмысливая свой ошибочный поступок. Усугубляется все это тем, что человек, находящийся в полном сознании, может видеть, например, дорогу и проходящих людей, но не может позвать на помощь или подползти из-за тяжелого характера травмы.

Выстрел в голову

Попадание в голову еще не означает фатального повреждения головного мозга и летального исхода. У некоторых лиц, не особо хорошо обдумывающих собственные поступки, мозг может так прятаться в пространствах черепной коробки, что и из пулемета не попадешь. Реанимационные отделения НИИ скорой помощи им. Н.В. Склифосовского, НИИ нейрохирургии им. Н.Н. Бурденко, как, впрочем, и другие отделения принимают большое количество таких пострадавших. Также необходимо напомнить, что и в наше время с пулями и осколками в голове живут ветераны Великой Отечественной войны, многие из которых прошли свой светлый жизненный путь инвалидами. А сразу после войны их были тысячи. Но им почет и уважение – они потеряли свое здоровье ради Победы, ради Родины, ради нас. А вы ради чего хотите приобрести инвалидность? Ведь, если вы избежите самого ужасного – смерти, то тяжелые повреждения головного мозга, а также последствия выстрела в голову останутся на всю жизнь. Этот необдуманный шаг с большой долей вероятности может привести к инвалидизации или даже к растительному (вегетативному) состоянию.

Кроме того, если смерть не наступит сразу (а это, как сказано выше, невозможно предугадать), то даже недели ужасных страданий и мучений, как вы понимаете, будут не в состоянии вернуть на место поврежденный мозг. Нервные клетки не восстанавливаются, эти повреждения – навсегда! Так что лучше не шутить с оружием и подобными вещами.

Пулевые и ножевые ранения сердца

Даже при попадании пули в сердце летального исхода никто не гарантирует. Огромный опыт военно-полевой хирургии во времена Великой Отечественной войны показывает, что такие ранения далеко не всегда заканчивались смертью даже в крайне сложной обстановке военного времени, при том уровне развития медицины. А сейчас такие ранения при своевременной госпитализации достаточно часто излечиваются. Но, конечно, проблемы с сердечно-сосудистой системой остаются суициденту на всю оставшуюся жизнь. И не только с ней. Такими действиями можно с большой долей вероятности повредить легкое, позвоночник, другие внутренние органы. Поэтому, если вам не нравится перспектива невозможности встать с кровати из-за парализованных конечностей, либо отсутствует желание всю жизнь провести в кислородной маске, то оставьте оружие на месте! Попасть сразу прямо в сердце скальпелем не просто даже профессионалу, не имеющему соответствующего объема практического опыта. Почему так? Во-первых, все люди разные, «на глаз» точно определить, где располагается у конкретного человека сердце, не всегда удается. Во-вторых, сердце – это очень подвижная мышца за счет своих систолических сокращений, при которых оно не только меняет свою форму и объем, но и пространственную конфигурацию.

Для того, чтобы повредить сердце, необходимы немалые физические усилия, которые приходится прилагать даже при вскрытии (когда мышца сердца расслаблена). Суицидент этого тем более не сможет сделать.

Мы не говорим, что все ранения сердца излечимы, но то, что 100 %-ной гарантии смертности нет, – это факт.

Также советую подумать о том, что даже если вам случайно удастся смертельно повредить сердце, то смерть в большинстве случаев не наступает сразу. Сознание сохраняется от нескольких часов, до нескольких дней. Вот только помочь себе вы уже не сможете, хотя и будете страстно желать жить.

Перерезание вен

Это скорее способ привлечения внимания, нежели способ лишения себя жизни, но в любом случае влекущий за собой весьма серьезные последствия.

Иногда суициденты под воздействием алкогольного или наркотического опьянения либо в состоянии аффекта, при которых эйфория усиливается выбросом адреналина, начинают беспорядочно наносить порезы. Возбужденное состояние лишает возможности контролировать свои действия и оценивать степень нанесенных себе повреждений.

Травматизация вен редко заканчивается летальным исходом, но при попытке перерезать вены на руках практически всегда происходит повреждение сухожилий и мышц, что приводит к нарушениям движений в кисти и пальцах с последующей инвалидизацией (паралич руки).

Кроме того, из-за порезов вен и загрязнения ран может развиваться воспаление, что приводит к тяжелейшим болезненным состояниям организма, в том числе к заражению крови или гангрене и, как следствие, ампутации.

Важно отметить социальные последствия подобных действий. Понятно, что шрамы на руках остаются у суицидента навсегда. И именно их наличие может быть определяющим в жизни, например, при трудоустройстве. При этом придется винить только себя – ну не любят кадровики людей, от которых неизвестно чего ожидать! Могут от этих дефектов возникнуть и проблемы при поступлении в учебные заведения: на любой медкомиссии эти порезы будут видны. Могут помешать эти шрамы и в личной жизни, получая негативную оценку, например, будущих свекровей, свекров, тестей и тещ, а также других многочисленных родственников второй половины. У нас ведь осуждают любят, даже за ту слабость, которая была давно. Дополнительные проблемы это может принести при создании семьи или продолжении семейной жизни, а также при романтических знакомствах. Ведь понятно, что потенциальный жених или невеста, увидев такую «красоту», может начать дистанцироваться и стараться не связываться с обладателями таких шрамов. А бывает, что и при разводе один из супругов при определении, с кем будут жить дети, указывая на давние порезы рук пытается, иногда и успешно, склонить на свою сторону суд, аргументируя тем, что супруг (супруга) не может взять на себя ответственность за детей, так как не в состоянии отвечать даже за себя. Так что не следует вставать на этот путь, на котором вы найдете множество проблем, а не способ их разрешения!

Перерезание сонной артерии

Чтобы добраться до сонной артерии, необходимы квалифицированные знания в топографической анатомии сосудов шеи, а также профессиональное владение скальпелем. Но даже если получится перерезать полностью сонную артерию, скорее всего, у «Скорой» будет время, чтобы доставить вас в больницу для оказания помощи.

При этом стоит обратить внимание на удивительное устройство человеческого организма, который для выживания защищает более важные органы, даже в ущерб менее важным.

В случае перерезания артерии включается этот точнейший механизм спасения. Головному мозгу для поддержания жизненно важных функций (стволовые его отделы) достаточно и оставшейся второй сонной артерии вместе с позвоночными артериями. Только вот для коры головного мозга, оказавшейся в условиях гипоксии (при недостаточности снабжения мозга кислородом), это может оказаться непоправимым, так как погибшие нервные клетки мозга, увы, не восстановятся. Итог, скорее всего, окажется совсем не таким, как хочет человек, жаждущий своей смерти. Поражение половины коры головного мозга приведет суицидента к умственной неполноценности, а в более тяжелых случаях – к «растительному» существованию. Но даже если после сложнейшего лечения и произойдет восстановление, то косметический дефект на горле будет напоминать об этом всю жизнь.

Повешение

Очень известный, но также далеко не всегда надежный способ самоубийства. Достаточно часто попытки повешения остаются без смертельного финала, но с очень серьезными и тяжелыми последствиями, так как и в этом случае опять невозможно учесть все многообразие сопутствующих факторов.

Вспомним, что при повешении имеет место быть определенная последовательность нарушений функций жизненно важных систем организма. В течение первых 2–3 минут после повешения происходит задержка дыхания, происходят беспорядочные движения, беспокорство, попытки спастись. У трупов очень часто обнаруживается ущемление пальцев рук петлей, что указывает на неудавшуюся попытку самоспасения. В мгновение осознав весь ужас происходящего, человек из последних сил пытается выбраться из петли. Причем делает он это также и на уровне рефлексов, которые, безусловно, находятся вне сферы сознательного контроля. И надо сказать, что часто освободиться ему удастся самому либо с помощью окружающих.

Рассчитать надежность этого метода тоже невозможно, как и контролировать свои действия по спасению. Мы не ставим перед собой задачу рассматривать аспекты, которые влияют на вероятность завершения попытки повешения смертью, однако смеем вас заверить, что несколько десятков процентов суицидентов остаются живыми, но с описанными выше тяжелыми последствиями. Впрочем, бывает, что и манипулятивные попытки (т. е. не имеющие целью смерть) заканчиваются летально. И таких случаев тоже немало.

После странгуляции (сдавливании шеи петлей) более 6–7 минут у спасенного от смерти резко выражены судороги. Помимо этого суициденты могут проявлять крайне агрессивное поведение по отношению к окружающим.

Впоследствии у пострадавших продолжительное время отмечается повышенная утомляемость, головная боль, головокружение, что приводит к нарушению работоспособности в течение многих месяцев.

К наиболее тяжелым постасфиктическим последствиям повешения (т. е. последствиям лишения головного мозга кислорода в результате сдавливания шеи петлей) относятся повреждения головного мозга, а именно снижение зрения, слуха, возникновение заикания, эпилептические припадки, а также стойкое расстройство памяти: в первые месяцы после повешения она резко понижена, со временем может несколько улучшаться, но полного восстановления не происходит практически никогда. При неполном восстановлении функций центральной нервной системы состояние дезориентации (нарушение координации движений и пространственного восприятия) и расстройств памяти сохраняется практиче-

ски постоянно, что приводит к стойкой инвалидизации различной степени. Фактически у большей части спасенных постфактум выявляется изменение характера: люди становятся вспыльчивыми, не понимают шуток, не переносят шум. И, конечно, если человек провел в петле длительное время и его мозг переживал гипоксию, то из-за смерти части клеток мозга на всю оставшуюся жизнь может развиваться слабоумие.

Так что не следует этим способом искать себе дополнительных жизненных проблем.

Отравление бытовым газом

Пропан («бытовой газ») практически не токсичен для человеческого организма. Опасность его в том, что он может воспламениться и взрываться. При этом может загореться и взорваться не только квартира, но и целый подъезд. А пострадать и погибнуть могут жители этого подъезда или даже всего дома, включая стариков и детей. Это уже будет не суицид, а акт терроризма, а вы – не самоубийца, а террорист-смертник.

Еще одно свойство «бытового газа», опасное для человека, – вытеснение пропаном кислорода, так как он тяжелее воздуха. Человек, переживший воздействие газа на свой организм, будет страдать от гипоксии (недостатка кислорода). Летальность при этом способе невысока, а вот постгипоксическая энцефалопатия (нарушение деятельности коры головного мозга вследствие недостаточного снабжения кислородом) – явление частое. Следствием постгипоксической энцефалопатии является развитие глубоких, необратимых изменений личности. Другими словами, человек имеет все шансы стать не просто человеком с ограниченными возможностями, а инвалидом с тяжелой умственной неполноценностью.

Отравление угарным газом (а также выхлопными газами автомобиля)

Еще один довольно редкий способ самоубийства, который, естественно, тоже не дает абсолютно никаких гарантий.

Контролировать процесс суицида при отравлении угарным газом (СО) невозможно. Организм сам будет искать спасения, не интересуясь желанием «личности». При отравлении СО в первую очередь развивается гипоксия коры головного мозга. В тот промежуток времени, в который кора отключается, а подкорка – нет, организм предпринимает попытку спастись. Удачную или нет – как повезет. Даже при экспозиции (времени воздействия на органы человека) в 14 часов (случай описан в литературе) нет никакой уверенности в наступлении летального исхода. При отравлении СО, как и в случаях отравления другими газами, после длительного лечения у суицидентов сохраняются признаки постгипоксической и токсической энцефалопатии, которая может привести к тяжелой умственной неполноценности вследствие умирания клеток мозга из-за кислородного голодания.

Но если этот способ и приведет к летальному исходу, то, скорее всего, этот уход из жизни будет не из легких. Наступление смерти от отравления угарным газом на месте происходит далеко не всегда, зачастую – уже в больнице, после длительного, тяжелого лечения.

Едкие яды или самосожжение

Попытки уйти из жизни при помощи едких ядов (кислот и щелочей) по своим болевым ощущениям могут соперничать разве что с попытками самосожжения. Что касается самосожжения, то хотелось бы развеять миф о том, что человек от болевого шока умирает мгновенно или, по крайней мере, очень быстро. На самом деле для развития шока требу-

ется несколько часов, а иногда и несколько суток, в течение которых человек мучается от ужасных невообразимых болей, которые практически невозможно заглушить даже наркотическими анальгетиками. Если человек выживает после таких массивных ожогов, то у него остаются огромные рубцы на коже, захватывающие несколько областей тела. Такие рубцы за счет своей плотности и неспособности (в отличие от кожи) растягиваться впоследствии затрудняют движения в суставах. Инвалидность в таких случаях практически неминуема. Очевидны и косметические последствия подобных действий. Скорее всего, это приведет к полному обезображиванию.

Что касается тех, кто все же решил выпить кислоту или щелочь, то результатом будут ужасные внутренние ожоги желудочно-кишечного тракта, причинение которых сопровождается жесточайшими болями, безудержной рвотой. Немедленное наступление смерти от этих действий крайне маловероятно, да и после первого глотка сделать второй практически невозможно. Напротив, очень вероятны последствия химических ожогов пищевода: кроме болей и других страданий еще и распространенные рубцовые сужения пищевода, которые не позволяют человеку принимать пищу через ротовую полость. Для того чтобы суициденты не умирали от голода, им проводят операции и накладывают гастростому – такое «отверстие» на животе, через которое пища непосредственно заливается в желудок. Поверьте, такая процедура приема пищи не приносит ни морального, ни эстетического удовлетворения как самому суициденту, так и окружающим. Возможно, через несколько месяцев (если организм полностью восстановится) врачи смогут попробовать провести очень дорогостоящую операцию по пластике пищевода, при которой используется фрагмент собственного кишечника человека. Но никто 100 %-ной гарантии на успех этой операции не дает, так что не исключена возможность употребления пищи вышеописанным способом до конца жизни.

Утопление

Надо сказать, что и этот способ самоубийства странен уже тем, что утонуть случайно больше шансов, чем закончить жизнь таким образом намеренно.

Дело в том, что при попытках утопления вступают в действие различные сознательно не контролируемые рефлекторные механизмы самоспасения, которые мы описывали выше. Практически у всех утопленников обнаруживаются кровоизлияния в мышцы шеи, груди и спины. Это результат сильного напряжения мышц утопающего при попытках спастись, что наглядно подтверждает осознание человеком ужаса всего происходящего с ним при осуществлении отчаянной попытки спастись. Именно эти механизмы часто сводят все попытки утопиться на нет. Впрочем, все это никак не отменяет тяжелые последствия самих попыток отобрать у себя жизнь таким способом: в первую очередь, это гипоксия (кислородное голодание) у человека, который тонул, со всеми вытекающими последствиями (см. отравление СО). Но даже если такая попытка и приведет к смерти, то надо понимать, что она не наступает быстро. Период утопления продолжается 5–6 минут и протекает очень страшно в тяжелейшем удушье. Так что используйте плаванье для получения положительных эмоций, но не для сведения счетов со своей жизнью, которая у вас одна.

Самоподрыв

Очень редко у отдельных личностей появляется желание покончить с собой с помощью взрывчатых веществ. При этом они совершенно не учитывают тот общеизвестный факт, что даже в зоне непосредственного воздействия факторов ядерного взрыва люди выживали. Примеры выживания людей в непосредственной близости от взрывов снарядов истории войн накопили немало: в окопы и блиндажи попадают мощнейшие гаубичные, минометные

снаряды и даже авиабомбы, военные подрываются на минах; конечно, все это приводит к потерям, но надо учитывать, что даже согласно военной статистике на одного убитого приходится от 3 до 10 раненых. Эти данные говорят о малой доле вероятности убить себя таким методом.

Тем более, у желающего закончить свою жизнь таким образом нет ни малейшего шанса точно рассчитать совокупность мощности, направления взрыва, ударной волны и многих иных сопутствующих факторов. Гораздо больше возможностей получить контузию, ранение, травмы и другие повреждения, от которых придется беспомощно лежать, истекая кровью, и умирать на протяжении долгого времени. Ведь, например, может оторвать одну конечность, и умирать от потери крови в этом случае, придется долго, испытывая болевой шок. В том случае если медицинская помощь будет оказана, шанс остаться глубоким инвалидом просто огромен.

Необходимо также учесть, что при подготовке к совершению самоубийства таким способом придется доставать, хранить, транспортировать взрывчатые вещества или боеприпасы. Так что наиболее вероятной альтернативой суициду в этом случае может стать изолятор временного содержания, адвокаты, суд, экспертизы, проверки на причастность по похожим делам, допросы и апелляции, в итоге – лишение свободы.

Социальные последствия

Необходимо отметить не только физические последствия суицидальных попыток, но и социальные. О некоторых мы уже упоминали ранее. А теперь можно рассказать и о возможных других. Во-первых, в случае госпитализации после суицидальной попытки почти наверняка вы будете осмотрены психиатром, а затем и поставлены на учет. Хочется отметить, что те люди, которые приходят к врачу за помощью сами, не имея при этом тяжелых психических заболеваний, в подавляющем количестве случаев на учет не ставятся. А вот самоубийцы, как люди, которые создают опасность для себя, напротив, подлежат обязательному учету. При поступлении в лечебное учреждение к вам уже никогда не станут относиться как к психически здоровому человеку, так как в истории болезни будет стоять запись о суициде. Отношение медицинского персонала к таким больным обычно, мягко говоря, специфическое.

Учет также будет означать, что на очень долгое время суицидент будет ограничен в правах – не сможет получить водительское удостоверение, управлять транспортными средствами, не сможет получить разрешение на приобретение и хранение оружия. Кроме того, из-за отсутствия справки из психиатрического диспансера не сможет поступить в престижный вуз, получить хорошую работу на государственной службе, а иногда и в коммерческих организациях.

Соответственно, вы по глупости лишитесь многих благ, которые предоставляет наша жизнь. И винить, кроме самого себя, позволившего минутной слабости одержать верх над здравомыслием, будет некого.

100 %-но надежный способ умереть?

Очень грустно видеть, как здоровые люди, поддавшись мимолетной слабости под влиянием навязанных стереотипов, ищут «надежный», «проверенный» да еще и «безболезненный» способ самоубийства. Это напоминает безрезультатные попытки найти «эликсир молодости». У желающих покончить с собой «надежно» происходит то же самое.

Надежного, быстрого да еще и безболезненного способа суицида просто-напросто не существует в реальности.

Нет. Впрочем, все же один «надежный» способ есть! Он очень древний и исключительно эффективный. Этот способ заключается в том, чтобы прожить свою бесценную жизнь, и преодолевая невзгоды с честью и достоинством, в итоге умереть от старости с осознанием того, что вы выполнили свою жизненную задачу, вспоминая самые радостные моменты жизни, которые наполняли вас верой в прекрасное будущее, наделяли способностью преодолевать препятствия на своем жизненном пути, что делало только сильнее вашу бессмертную душу. Попробуйте – у вас обязательно получится!

Можно ли уйти красиво? **Михаил Хасьминский, кризисный психолог** **Петр Розумный, судмедэксперт**

С тем, что человек единое целое, не согласны патологоанатомы.
Валентин Домиль

У некоторых людей может складываться мнение, что суицид может быть красивым или даже героическим поступком. Человек представляет себе, как друзья, родственники, а может быть, и враги вокруг красивого гроба будут рвать на себе волосы и посыпать их пеплом от того, что не уберегли, не сохранили. А потом, может быть, будут вспоминать его и горевать: «Почему человек ушел из жизни? В чем наша вина? Ах, какая трагедия!...» А само тело будет благоухать, и только тонкая струйка крови из уголка губ будет гламурно стекать по бледному прекрасному лицу.

Очень жаль таких людей. Вот уж воистину «не ведают, что творят». На самом деле происходит следующее...

Отравление

В 1944 году очень известная голливудская тридцатилетняя актриса Лупе Велес решила покончить жизнь самоубийством. Человек творческой профессии, она пожелала красиво умереть в расцвете своей красоты и славы. Она долго продумывала и решила исполнить один красивый сценарий. Окружив свою постель морем живых цветов, она последний раз помылась, надела свое любимое голубое negligee, а затем не спеша запила дорогим коньяком заранее приготовленную кучу таблеток и легла на роскошное ложе, ожидая прихода смерти.

Но все пошло не по сценарию, так как через несколько минут произошла естественная реакция организма на отравление, и у нее началась безудержная рвота. Очень быстро и прекрасное платье, и пол под ее ложем оказался в рвотных массах. Соскочив со своего ложа, опрокидывая цветы, она стремительно вбежала в ванную. Там она поскользнулась на содержимом своего желудка и ударилась головой об унитаз из египетского оникса, получив сильнейшую травму. Она все-таки смогла опуститься на колени перед унитазом, но потом потеряла сознание и в итоге захлебнулась собственными рвотными массами. Ее нашли всю грязную, ужасно пахнущую, да еще и головой в унитазе. В Голливуде после этого, наконец, осознали, что отравление как способ самоубийства совсем не эстетичен.

Этот случай имеет очень характерную картину для отравлений. Рвотный рефлекс, несмотря на любые меры его подавления, никто не может контролировать.

А рассчитать все нюансы воздействия определенного яда на уникальный организм конкретного человека так, чтобы достичь желаемого результата, не всегда смогут и специалисты-врачи. Даже тщательно рассчитанная доза может дать непредсказуемый результат. Так что не стоит пытаться. Иначе, как эта актриса, есть все шансы захлебнуться в агонии собственной рвотой, а, гораздо вероятнее, останетесь на всю жизнь инвалидом.

Если вас доставят в стационар, то будут фиксировать полотенцами, предварительно раздев догола. Зрелище напоминает кадры из отделения психиатрической больницы для буйных. Дополняют картину трубки, торчащие изо рта (после интубации трахеи и заведения зонда в кишечник), шеи (после проведенной трахеостомии – разрезания трахеи).

Процесс умирания может продолжаться несколько долгих и крайне мучительных дней, на протяжении которых человек будет дико мучиться. Ему будут делать детоксикацию, про-

мывания, но яд продолжит усваиваться организмом и совершать в нем свое разрушающее действие. При этом рвотный рефлекс не пройдет, а умирающий будет лежать связанный, на испачканной постели.

Если самоубийца все же умрет, не дождавшись помощи, то его близким предстанет труп с рвотными массами в волосах, в испражнениях, в трупных пятнах, с характерным зловонным запахом и признаками разной степени разложения...

В общем, «красота» необыкновенная. Драматический эффект, на который, возможно, рассчитывал самоубийца в своих романтических иллюзиях, будет явно смазан. Наивно думать, что у того человека, который это найдет, будет вызывать «Скорую», помогать укладывать труп в пакет, потом куда-то тащить его, останутся какие-то добрые воспоминания о суициденте.

Повешение

Висельники тоже далеко не симпатяжки. Да и смерть, если придет, то совсем не такая, как ее представляют. Ведь сначала придет довольно продолжительная агония, сопровождающаяся судорогами, при которых висельник будет ударяться о близлежащие предметы, оставляя на теле кровоподтеки, ссадины, переломы, синяки. Уже потом разожмутся сфинктеры заднего прохода и мочеиспускательного канала, и все содержимое кишечника и мочевого пузыря хлынет под висящий труп, оставляя его самого в буквальном смысле в дерьме. Под трупом – лужа, на самом трупе – трупные пятна, особенно на ногах, куда оттекает кровь, странгуляционная борозда – на шее, и все это еще с запахом непередаваемого амбре с основной нотой дерьма.

На трупе после того, как кровь оттечет от головы, где она во время агонии создавала повышенное давление, скорее всего обнаружат сильные гематомы, кровоизлияния в подкожную клетчатку, ножки грудных мышц и мышц шеи и, конечно, трупные пятна.

Шея у трупа деформирована из-за перелома позвонка. При осмотре полости рта можно увидеть цвет слизистых оболочек, который имеет довольно жуткий оттенок. Но еще больше страшит людей ужасная гримаса и глаза, которые часто вылезают из глазниц. Такое пучеглазие трупа никак нельзя назвать симпатичным.

Ну и конечно, самая характерная подробность этого способа самоубийства, можно сказать, изюминка – синий язык, торчащий набок, который в морге просто отрежут, а потом запишут в живот. Почему в живот? А зачем его обратно пришивать? Трупы не говорят – им язык не нужен.

Прыжок из окна

После прыжка человек может превратиться в «фарш». Хотя очень вероятно, что прыжок этот приведет к инвалидной коляске. А может быть, даже и к растительному существованию до конца дней. Тут уж гарантий никаких.

Рассмотрим первый вариант. «Приключения» начнутся еще в полете, когда суицидент при ступенчатом падении будет ударяться о балконы, стены, деревья, а также другие препятствия, оставляя на них не только зубы, части одежды, но даже части тела. При приземлении во все стороны могут разлететься и оставшиеся зубы, а также фрагменты тела, а некрасивый беззубый рот наполнится кровью.

Кости, которые ломает удар, вылезут наружу на обозрение окружающих, а мозг, как наиболее насыщенная водой (90 %) часть организма, сначала может разлететься, а потом растечься на весьма большое расстояние. Внутренние органы и их содержимое вывалятся в

пыль и грязь вместе с мозгами, что, конечно, не придаст окружающему пейзажу романтичности.

Все это могут увидеть дети, а вид трупа, крови, отдельных органов и внутренностей с их содержимым может нанести непоправимый вред психике детей.

Как обычно, к трупу соберется толпа народу – пообсуждать и поосуждать. Восхищаться вашим «подвигом» никто не будет. И симпатией к мертвецу не проникнутся. Особенно впечатлят зевак деформации черепа. Ударился головой, и не разобрать, где нос, где глаза, где уши.

В морге такому телу будет очень трудно придать правдоподобные очертания. Реконструкция человеческого тела, в результате которой на него можно будет смотреть без ужаса, – очень дорогостоящее мероприятие. Так что, если у родственников не будет большой суммы денег, или в морге не окажется профессионала соответствующего уровня, имеющего огромное желание все это реконструировать, то предпочтительнее уложить труп в пакетик, а сам пакетик – в закрытый гроб, чтобы не травмировать присутствующих на похоронах.

Перерезание вен

Если кто-то вдруг думает, что можно романтично уйти из жизни, искромсав себе вены, то он должен отчетливо понимать, что даже если у него получится потерять сознание, то начнется агония, судороги сведут лицо, неконтролируемо потекут сопля и слюни, а ужасные ощущения долго будут мучить суицидента. Если это произошло в ванне, то нашедшим сие слюнявое тело предстанет абсолютно белый труп в крови, а из-за расслабления сфинктеров заднего прохода еще и в своих испражнениях.

Естественно, если акт суицида происходит в теплом помещении и в летний сезон, то картину «украсят» и многочисленные мухи, а также гигантизм трупа, мацерация и другие изменения, которые характерны для утопленников, если труп пролежит в воде достаточное для проявления указанных признаков время.

Для тех, кто заходит, зрелище настолько шокирующее, что все остальные способы самоубийства просто меркнут перед этой картиной! Бледная мерзость, вонь, красная вода с плавающими сгустками крови и кала...

Хорошо, что таким способом убить себя непросто.

Утопление

Вид самоубийцы, которому все же удалось утонуть, ужасен. Труп обычно всплывает через некоторое время, что обусловлено процессами гниения с высвобождением газов, например, сероводорода. Всплывшее тело обычно значительно больше по объему (гигантский труп) и совсем не похоже на человека при жизни. Сказать, что труп утопленника выглядит ужасающе, – это не сказать ничего. Огромный труп с изменившимися пропорциями лица и тела, часто еще и вздутый от газов, погрызенный рыбами и раками, весь в пиявках, тине и водорослях выглядит, безусловно, ужасно.

На нем обычно можно видеть трупные пятна темно-фиолетового цвета, стойкую белую или светло-розовую мелкопузырчатую пену вокруг отверстий рта и носа, мацерацию, то есть набухание, сморщивание и последующее отторжение от тела кожи («банная кожа», «кожа прачки», «перчатка смерти», «холеная рука»). Сроки проявления и развития мацерации зависят от температуры воды. Например, при температуре 14–16 °С она начинается через 8 часов. То есть сначала от пальцев, затем от рук, а потом и от остального тела начинают отслаиваться и отделяться куски кожи. А спустя 10–20 суток начинают выпадать волосы. Так что, если мертвому телу «удастся» столько поплавать, то у него есть шансы облысеть полностью.

При пребывании в воде труп также обрастает водорослями. Это циклический процесс: водоросли на трупе полностью обновляются через каждые 3–4 недели. Также следует сказать, что и после утопления тело утонувшего человека может подвергаться дальнейшей травматизации. Причины, приводящие к возникновению посмертных повреждений в воде, отличаются большим разнообразием: удары о грунт, случайные предметы и детали водных сооружений, находящихся в водоеме, удары винтами, подводными крыльями и другими частями судов, а также травматизация баграми и различными подручными средствами, применяемыми при поисках и извлечении тела из воды. Но самые большие повреждения обычно наносят представители водной фауны: рыбы, раки, водные насекомые, пиявки и пр.

Кроме того, часто судмедэксперты находят частицы ила, водорослей и в дыхательных путях. А венозная система заполнена жидкой кровью с находящимся в ней планктоном (простейшими, некоторыми кишечнорастворимыми, моллюсками, ракообразными, яйцами и личинками рыб, личинками различных беспозвоночных животных), проникшим практически во все ткани и органы. Планктон также обнаруживается в других внутренних органах (почках, спинном мозге и др.). Именно виды обнаруженных внутри тела одноклеточных, рачков и других представителей богатой водной фауны и их относительное количественное содержание будут свидетельствовать не только о факте утопления, но и о конкретном водоеме, в котором оно произошло.

Вытаскивание и оформление такого трупа на месте может понравиться и даже принести удовольствие только некрофилам.

Ну и, конечно, грузить и увозить такое часто не помещающееся на носилки тело – для нормальных людей задача не из приятных, как и просто созерцание такого трупа. А уж для тех, кто будет хоронить, тем более.

Выстрел в голову

Когда по стене стекают или прилипают к стене кровь и мозги, а вокруг разбросаны части черепа, жировых тканей и другие кусочки, которые раньше составляли голову, то видеть эту картину, а тем более обезображенный труп, у которого могут отсутствовать зубы, а входящая дырочка значительно меньше огромной выходящей, крайне неприятно. Этот вид травмирует всех, за исключением разве судмедэкспертов. Бывает, что домашние животные (собаки, кошки и др.) не могут признать хозяина в таком изуродованном виде и начинают пробовать его на вкус. Перемазанный кровью рот кошки после дегустации мозгов хозяина – зрелище тоже не для слабонервных. Например, один из авторов статьи видел кошку, которая пробовала на вкус содержимое черепной коробки хозяина, закончившего жизнь выстрелом в голову. Естественно, что насекомые (тараканы) и грызуны (крысы, мыши) тоже не отказываются от такого подарка самоубийцы.

Огнестрельное ранение в области головы приводит к практически полному обезображиванию лица, особенно глазничных областей, за счет действия пороховых газов, практически разрывающих голову изнутри.

После выстрела в голову редко представляется возможность похоронить тело, не приводя в смятение и жуть присутствующих на церемонии. Если череп не был поврежден (что бывает крайне редко, чаще голова вообще разлетается в стороны), то нужно заплатить весьма солидную сумму патологоанатому, чтобы он придал тому, что осталось после выстрела, более-менее похожий на голову вид. Но, конечно, даже после этого человек в гробу лежит не слишком обаятельный.

Стреляющий в себя, кроме того, создает еще и кучу проблем другим людям, которые пострадают незаслуженно. Собирать по кускам части головы в целлофановый пакет, а потом убирать и замывать кровь, слизь, лимфу будет неприятно для них. В любом случае будет

проводиться серьезное расследование того, откуда взялось оружие, и покоя оставшимся в живых не будет.

Есть и еще одна особенность. Во-первых, люди не знают, куда стрелять. Во-вторых, череп – штука довольно крепкая, и пуля может изменить свое направление. Есть большая вероятность, что человек останется глубоким инвалидом.

Реакция окружающих на труп

Отдельный разговор о том, как окружающие относятся к зрелищу насильственной смерти. Как мы уже говорили, кроме любителей посмотреть на трупы, у всех остальных вид мертвого тела самоубийцы не вызывает приятных ощущений, а вызывает противоположные, самое легкое из которых брезгливость. Психика многих людей, особенно детей, увидевших такие страшные вещи, будет непоправимо травмирована. Сочувствия к самоубийце такие картины не вызывают даже у их близких.

Практически каждое оформление такого происшествия не обходится без пересудов осуждения, морализаторства соседей и случайных людей.

Так что, если вы при жизни страдали от, как вам казалось, несправедливого к себе отношения, от того, что вас, по вашему мнению, не признавали, не понимали, то уж после столь ужасной кончины вряд ли к вам будут относиться лучше. Скорее всего, как раз наоборот, найдут подтверждение справедливости того отношения, которое было.

Оформление происшествия тоже происходит не так, как в кино. Чтобы установить время смерти, прямо на месте происшествия в прямую кишку трупа запикивают градусник. Измерять температуру требуется не менее 2–3 раз с интервалом в 1 час. Все это время труп лежит на всеобщем обозрении без нижнего белья с градусником в заднем проходе. При этом оголяют и другие места, описывая повреждения на самоубийце. Да, некоторым ненормальным зевакам это доставляет наслаждение, чего нельзя сказать о понятых, других нормальных людях и особенно о родственниках суицидента.

Для них особенно неприятно то, что они вынуждены убирать последствия самоубийства, делать ремонт, застирывать испорченные вещи. А убирать рвоту, мочу и кал, собирать потом куски тела, замывать кровь и слизь может выпасть не только родственникам, но и, например, дворникам...

Носилки, на которые кладут труп, всегда с грязными разводами и засохшей кровью на брезенте. Такое впечатление, что чистыми они никогда не бывают.

Даже профессиональные санитары не будут бережно и со скорбным видом носить и возить на каталке то, что раньше было телом человека, который сам отказался от жизни. Они не будут обливаться слезами, а будут относиться к нему, как к отработанной ткани, из которой раньше состоял человек, обеспечивший их лишней, крайне неприятной работой.

Согласитесь, что это будет вполне справедливо. Если вы к своему собственному телу, пока еще в нем была душа, сами так пренебрежительно отнеслись, то почему люди, которых вы загрузили этой нелегкой работой, должны относиться к нему с большим уважением?

Мотивация самоубийства

Вникать в тонкости переживаний каждого самоубийцы у государства нет большого желания, поэтому всех самоубийц ставит, как уже было сказано, на учет к психиатру. Однако в медицинском понимании большинство самоубийц психически здоровы. Но их мировосприятие действительно не в порядке. Ни один самоубийца не совершает этот поступок на основе здорового, трезвого, разумного восприятия действительности и себя самого, своей жизни.

Каковы некоторые типичные особенности мировосприятия самоубийцы?

Когда «любовь» убивает Дмитрий Семеник

Я знаю множество историй о «несчастной любви» и о том, как участники этих историй теряли интерес к жизни.

Мотивы этих людей мне понятны. С одной стороны, действительно очень больно. С другой – самоубийство, бесспорно, важный поступок. Совершая такой поступок, мы как бы подчеркиваем важность того чувства, которое вынуждает нас так поступить. Мы своим самоубийством как бы возводим над нашими любовными отношениями монумент – черный, мрачный, дурно пахнущий, зато большой и тяжелый.

Есть, конечно, менее красивый мотив – заставить помучиться вторую сторону. Ну если не помучиться, так хорошенько запомнить нас. «Вот как я тебя любила!» Тут бы в идеале выжить, чтобы насладиться его (ее) раскаянием и возвращением... впрочем, не будем в своих рассуждениях слишком требовательны к несчастному самоубийце.

А какая романтика! «Ромео и Джульетта». «Она навсегда осталась молодой». «Он совершил это во имя любви». И прочие сопли и слюни, порой в исполнении известных актеров, в сочинении великих поэтов, на музыку великих композиторов. И все для чего?

Для того, чтобы задурить вам мозги, чтобы вы не поняли, что происходит на самом деле.

На самом деле верны следующие утверждения. Во-первых, никто не кончает с собой из-за любви. Во-вторых, то, из-за чего кончают, вовсе не так красиво и значительно.

Из-за чего кончают с собой влюбленные?

Из истории известно, что сама по себе несчастная любовь вовсе не является смертельным ядом. Разных людей она подводит к совершенно разным поступкам. Кто-то благодаря несчастной любви, расставанию пишет прекрасные стихи, становится великим спортсменом, кто-то – светилом науки, кто-то вырастает как личность. А кто-то впадает в депрессию, в новые смертные грехи, а порой и кончает с собой.

Почему же так отличаются последствия несчастной любви для разных людей?

Не только потому, что все люди – разные. Но и потому, что сами чувства – тоже разные.

Любовь – созидательное, творческое состояние. Оно раскрывает дотоле не раскрытые таланты человека, делает его сильнее, интереснее, лучше. И это совершенно не зависит от того, с нами любимый человек или нет. Важно лишь – с нами ли любовь. По-настоящему любящий человек всегда свободен.

А есть другие состояния, чувства, которые мы принимаем за любовь! Поэтическое их название – страсти. А медицинское, психологическое – зависимости. Зависимость – это порабащающее волю человека желание. Недобровольная, рабская связь одного человека с другим.

Что отличает зависимость от любви? То, что человек не расцветает при любовной зависимости, а, наоборот, увядает. Его дела спорятся хуже. Отношения с другими людьми – хуже. Настроение – хуже. Да и с этим человеком он не чувствует полной гармонии. Старается себя убедить, что все хорошо, но червячок гложет. Что тут сказать – рабство оно и есть рабство.

Конечно, трясет, «колбасит», штормит и «жжет» во время зависимости по полной. Тем, кто не видел настоящей любви, кажется, что этот убогий аттракцион, эта дешевая китайская пиротехника – и есть свойства любви. Нет, друзья, любовь созидает, а не ломает, радует, а не мучит, исцеляет, а не ранит, поддерживает, а не опрокидывает.

Два основных вида зависимости – психологическая зависимость и физиологическая зависимость

Психологическая зависимость от человека обусловлена вовсе не прекрасными особенностями объекта «любви», а тем, что сам человек – по жизни зависимый. Если бы «объект» был другой, несчастный «влюбленный» зависел бы от него точно так же.

Причины его зависимости – как правило, в недолюбленности в детстве. У человека установился эгоистический «энергообмен» с человечеством: он умеет брать душевное тепло, не умеет отдавать. Поэтому к близко подошедшему к нему человеку он прилипает как пиявка. И когда связь разрывается, «вампирику» очень голодно и больно: «Как было вкусно, ну кто еще меня так напоит своей кровушкой!»

Во-первых, кровушка у всех одинакова, так что если захотите продолжать жизнь зависимым человеком – другой вас напоит точно так же. Во-вторых, лучше приложить некоторые усилия к тому, чтобы излечиться от зависимости. Только тогда вы сможете узнать, что такое настоящая любовь.

Физиологическая зависимость аналогична психологической, только основана на телесном пристрастии к другому человеку. Это чисто животная связь, рабство инстинктам. Это рабство мешает человеку не только любить по-настоящему, но и узнать высшее наслаждение телесных отношений, которым можно насладиться только в браке, соединившем двух чистых, целомудренных людей.

Так вот, любящий человек с собой не покончит. У него нет для этого оснований. Любовь, наполняющая его, делает его жизнь прекраснее.

А раб своей страсти, мученик зависимости может захотеть покончить с собой. Жить ему плохо, сознание затуманено... Но происходит ужасная подмена! Вместо того чтобы совершить значительный поступок по значительному и высокому поводу, он отдает свою жизнь ради низкого и совершенно некрасивого рабства. По сути дела – ради болезни, потому что такие чувства – унизительная, дурная болезнь. На его черном памятнике написано корявыми буквами: «Слепым жил – дураком умер».

Потому что человек мог увидеть свет, узнать настоящую любовь, но добровольно отказался от этой возможности. Отдал величайшие драгоценности в обмен на стекляшки...

* * *

К сожалению, в мире все меньше любви, все больше страстей, все меньше свободных людей, все больше зависимых. Чтобы не оказаться в дураках, чтобы взять тот приз, для которого мы родились, нужно работать над собой, учиться настоящей любви. Это никогда не поздно. И боль «несчастной любви» часто подвигает нас к важным открытиям, которые помогают нам вырасти над собой и узнать любовь настоящую.

Нет смысла унывать. Если вы осознали свою зависимость, значит, уже наполовину преодолели ее. В молодости мы часто встречаем различные искушения, и преодолев их, мы становимся сильнее. А преодолевать нужно, полагаясь не на свои силы, а на помощь Бога, Который дал такое испытание душе, чтобы она выросла, доросла до небес настоящей любви.

А то, что вы останетесь жить, будет лучшим подтверждением того, что, может быть, это была любовь...

Логика самоубийцы

Михаил Хасьминский, кризисный психолог

*Если человеку ничего не надо, значит, у него чего-то не хватает.
Народная мудрость*

Самоубийство. Страшное слово... Убийца самого себя...

А почему вы решили, что имеете право убить самого себя? Вы сами дали себе жизнь? Вы знаете высший смысл своей жизни? Вы считаете, что она случайно возникла и случайно идет в страданиях? А вы в этом уверены? А если не так?

Ах, вы не верите в Бога? Очень жаль, но это ваше право.

Но прежде чем даже допустить мысль об этом шаге, надо бы очень хорошо подумать о том, есть ли Бог. Цена ошибки огромна! И чтобы понять, надо многое прочесть и обдумать.

Мысль закончить жизнь самоубийством появляется тогда, когда человеку кажется, что ему очень плохо, а путей улучшить ситуацию он не видит. Причем он думает только о земных радостях. Вот беда – мало радостей, а много скорбей!

А что, у других нет скорбей? Почему тогда не все думают о суициде? У ваших предков во многих поколениях было мало скорбей? Почему они этого не сделали и подарили жизнь вам? Или эгоизм уже настолько силен, что о других и думать не хочется? Вспомните о тех, кому еще хуже, чем вам. Помогите им!

Кто вам сказал, кроме разнузданной телевизионной пропаганды удовольствий, что все должно быть приятно? Все религии мира считают, что этот мир создан не для безоблачного счастья, а как арена борьбы сил. Это не рай, вы ошиблись. Рай – это не тут. Изгнаны мы были из рая, а теперь многими трудами надлежит нам войти в Царство Небесное.

Здесь распяли 33-летнего Христа. Он был Бог, но легко ли Ему было в этом мире? Он пришел не царем, а плотником, родился не на постели, а в яслях для скота. И страданий хлебнул сполна. И это рай? Вот как встретил этот мир даже Сына Божия!

Вы верите, что в раю может быть столько злобы, жестокости, брошенных детей, болезней, несправедливостей? Это похоже на рай? А если все-таки здесь не рай, то почему вы должны тут жить безоблачно счастливо? Но здесь мы можем общаться с Богом. Поэтому здесь и не ад. И, как я думаю, вам не стоит в него так стремиться. Там гораздо хуже...

Мы живем в трудном, падшем мире. Всю жизнь проводим на войне с обстоятельствами, со своими слабостями, с какими-то неблагоприятными факторами. Войне всегда сопутствуют тяжелые обстоятельства, лишения, страдания, болезни...

Это реальные военные действия, в которых есть противоборствующие стороны, и ставка очень высока. Как на всякой войне, тут свист снарядов, грохот орудий, пот и кровь, потери, слезы, атаки и отступления, окопы, вши...

Безусловно, было бы гораздо приятнее находиться не в окопах, а где-нибудь на морском берегу. Вдыхать аромат соснового леса, наполняться силой от грандиозного вида моря, кушать шашлык, запивая его терпким красным вином, загорать, играть в волейбол, влюбиться...

Но все же мы находимся на войне, а война – это далеко не курорт. Сначала нужно победить в этой войне, а потом, с орденами, полученными за подвиги, можно и на курорт. И тогда все будет: ласковое солнце, любовь, счастье, море, дети, шашлык, вино и паруса яхт. Надо только потерпеть, добить врага, покормить вшей, пострелять, напрячься. Потом будет мир...

Так нам говорит христианство.

В обратном порядке – сначала курорт, а потом сразу победа, не получится. Где вы видели, чтобы сначала вручали кубок, и только потом играли в хоккей? Где вы видели, чтобы сначала был выпускной бал, а потом институтский курс? Где Вы слышали, чтобы сначала пенсия, а потом работа? Нужно сначала потрудиться и потерпеть, чтобы потом был результат и его можно было отпраздновать.

Кто вам сказал, что вы можете нарушить порядок вещей?

На войне как на войне. Враги тоже есть. Они пытаются нам внушить, что как раз воевать против них не нужно. Они внушают нам, что и война – не война. Внушают, что раз мы уж все-таки попали в окопы, то жить нужно и тут хорошо. И начинается обработка: «Возьмите от жизни все! Что вы сидите в окопах? Вы достойны лучшего! Вы созданы для счастья».

И многие сидящие в окопах поддаются этой агитации. Действительно, они уходят с передовой, бросают поле боя и пытаются отсидеться в тылу за спинами тех, кто воюет, и получить все то, что можно получить только в мирное время. Это, конечно, не то курортное счастье, а лишь жалкие крохи: помягче постель, потеплее землянка, потише грохот канонады.

Одни уходят дальше от фронта, другие – ближе. Но некоторые люди особенно сильно обижаются на командование за то, что фронтовая жизнь так не похожа на курорт. И от этой обиды они через фронт убегают к врагу... Это дезертиры... Они от своей трусости предают и уходят прямо к врагу. Идут в плен. Они надеются на то, что им там будет лучше, или хотя бы не так страшно. Откуда у них эта уверенность? Ох, как же они ошибаются!

Когда война закончится, те, кто был особенно смелым и терпеливым, вытерпел все трудности до конца, возвращаются домой героями, с орденами. Кто-то – без орденов, но с медалями. Кто-то и без медалей. Но все равно – все возвращаются с победой. Домой, на долгий и счастливый отдых... Теперь настает время курортов...

А что же дезертиры? Они никогда не вернутся на родину, не встретят своих родных и близких. О них и дома вспоминают редко, ведь они предатели. Никого особо не интересует их судьба, они сами оторвали себя от своих. Поступили как крысы, теперь и общаются с крысами. Они остаются в грязных и темных подвалах, являясь рабами у своих новых хозяев. Отношение к ним соответствующее: они предатели.

Кому можно уподобить человека, который кончает жизнь самоубийством?

Человек пошел в лес за грибами и увидел волка. Он хотел насладиться общением с природой, а тут такая неприятная неожиданность, он забыл, что в лесу иногда встречаются и хищные звери.

Вместо того чтобы попытаться спастись бегством или вступить в схватку с этим волком, человек достает из корзинки веревочку, закидывает ее на веточку, набрасывает петельку на голову и «подвисает» на этой веревочке.

Ну, какое может быть отношение к такому грибнику? Это же так страшно и глупо! Трус!

* * *

Пришел человек на тренировку сборной команды страны по тяжелой атлетике. Видит, все поднимают огромные штанги. Красиво! И чемпион страны поднимает, и чемпион Европы поднимает... Ух ты! Ну и этот человек тоже решил, что он не хуже них. Ну, думаю, я им покажу сейчас! Да я их сейчас переплону даже! Подходит к штанге, пытается поднять, но... не по силам. Пыжится, пыжится, краснеет, грыжа уже вылезает, а поднять не может. Жуткая обида у него на всех проснулась. И на сборную страны, и на тяжелую атлетику, и на штангу, и на весь мир. Подходит к нему тренер сборной и объясняет:

– Дорогой, а с чего ты решил, что сможешь эту штангу поднять? Чтобы это сделать, нужны годы труда, пота, тренировок! Это же не так все просто. Да и вообще, а зачем тебе это?

– Я хочу!!! Вы все можете, а я не хуже вас!!! Я подниму!! Я – лучший!!

Опять на помост. Опять попытки неудачны. Нанесен последний удар по самолюбию. Выясняется, что он не такой сильный, как хочет сам себя видеть!

Что же делает этот человек потом? Он отходит от помоста... и выпрыгивает из окна!

Вот, раз он не может поднять эту злосчастную штангу и утолить свою гордыню, так и жить незачем. Самый простой способ. И тренироваться не надо, чтобы это желание исполнить. А ведь мог бы когда-нибудь поднять! Точно бы смог!

* * *

Представьте себе такую ситуацию.

Знакомый вам очень хороший человек заплатил за ваше обучение в одном очень дорогом учебном заведении.

Вы думали, там будет легко, что будет непрекращающаяся радость, пиво, девушки, фильмы, дискотеки и клубы, ну, а потом и торжественное вручение диплома. А оказалось, там нужно еще и учиться. Ах, какие страдания!!! Ах, разрушенные мечты! Как только вы это поняли, вы возвращаетесь к своему благодетелю и бросаете ему зачетку в лицо: «Да ну тебя с твоей учебой, не нужно мне это все!» Еще и плюнем в его сторону! Надо же, как же он «подставил»!!!

О чем можно говорить с таким неблагодарным человеком?

А кто же Благодетель, заплативший за ваше обучение? Бог! Не бросайте Богу свою жизнь и не плюйте на Него. Да и подумайте, какое после этого может быть отношение у Благодетеля к вам? Потом ничего нельзя будет вернуть назад.

Часто люди в гордыне своей произносят что-то подобное: «А зачем мне этот подарок – жизнь? Я ее не просил!» Да, действительно не просил. Подарки вообще делаются не по просьбе, а от чистого сердца. Другое дело, как мы воспринимаем этот подарок!

Вот человек, который от чистого сердца приносит подарок, приходит к ребенку:

– Возьми, играй, развивайся, пусть тебе будет хорошо.

Разворачивается подарок... Там игрушечный, но дорогой экскаватор.

Мальчик надувает губы... и начинается:

– Не нужен мне этот синий экскаватор! Я хотел желтый! Да и вообще не игрушечный, а настоящий! И не просто желтый, а золотой! Да и не экскаватор, а ракету! Да чтобы у ракеты была начинка из свежего арбуза! Я такую по телевизору видел!

Убеждения в том, что таких экскаваторов с арбузной начинкой не бывает, не принимаются. Подаренный экскаватор летит в окно. Праздник не получился. С подарком не угодили. Ребенок был слишком капризный (может, не выспался, а может, болел, а может, не воспитан).

На следующий день:

– А где мой экскаватор?

– Нет. Ты его вчера в окно сам выкинул.

Слезы, жалость, раскаяние:

– Он был такой хороший!

Но его уже нет... Улетел... Вряд ли тот, чей подарок улетел в окно, придет еще раз дарить. Экскаватор-то был эксклюзивный! И очень дорогой!

Не бросайтесь дорогими подарками из-за того, что на данный момент ваши ожидания не соответствуют реальности. Не выбрасывайте подарок, ведь наступит следующий день!

Подлинные причины самоубийства

Вы когда-нибудь употребляли расхожую фразу: «Мне пришла мысль»?

А если употребляли, задумывались ли вы над тем, что она означает? Откуда пришла эта мысль? Если к вам она только пришла, то кто ее породил?

У вас в сознании когда-нибудь происходили «внутренние диалоги», кода кто-то придерживается одной позиции, а кто-то отстаивает другую? Вы уверены, что это вы сами так странно раздвоились, что имеете одновременно два противоположных мнения по одному вопросу?

Понаблюдайте за собой. Вы уверены, что эти навязчивые мысли о суициде, которые нападают на вас, мучают вас, как стая волков, – это вы сами?

Хотите знать, откуда на самом деле берутся эти мысли?

Навязчивая мысль как внешняя сила?

Михаил Хасьминский, кризисный психолог

Обыкновенно люди считают мысль чем-то маловажным, потому они очень мало разборчивы при принятии мысли. Но от принятых правильных мыслей рождается все доброе, от принятых ложных мыслей рождается все злое. Мысль подобна рулю корабельному: от небольшого руля, от этой ничтожной доски, влачащейся за кораблем, зависит направление и, по большей части, участь всей огромной машины.

Свт. Игнатий (Брянчанинов), епископ Кавказский и Черноморский

Навязчивые мысли – это та форма, в которой к нам приходят ложные идеи, которые пытаются взять над нами власть. Каждый день наше сознание подвергается их активным атакам. Это мешает нам трезво оценивать ситуацию, строить планы и верить в их осуществление, из-за этих мыслей нам трудно сосредоточиться и найти резервы для преодоления проблем, эти мысли выматывают, а часто и приводят к отчаянию, следствием которого являются мысли о самоубийстве.

Вот некоторые мысли, которые приводят к желанию покончить с собой:

- мир ужасен, полон зла, хороших людей очень мало;
- тебя никто не любит;
- твое положение безвыходно;
- жить страшно;
- ты не сможешь добиться в жизни того, что хотел (того, что от тебя хотели);
- ты никогда не будешь счастливым;
- небытие – хороший отдых от жизни;
- самоубийство – единственный выход;
- покончив с собой, ты соединишься с близким человеком, который уже ТАМ.

Они пронизывают наше сознание. Они не отпускают нас ни на секунду. Они заставляют страдать нас гораздо в большей степени, чем сами события, вызвавшие кризис.

Существует ряд психических заболеваний (депрессия органического происхождения, шизофрения и пр.), при которых в комплексе симптомов присутствуют навязчивые мысли. При таких заболеваниях нам известна только одна возможность помощи – фармакотерапия. В этом случае необходимо обратиться к врачу-психиатру для назначения лечения.

Однако большинство людей, страдающих от навязчивых мыслей при переживании душевного кризиса, не имеют психопатологических нарушений. С помощью наших советов они смогут успешно избавиться от этих мыслей и выйти из кризисного состояния.

Какова природа навязчивых мыслей?

С точки зрения науки, навязчивые мысли – это беспрестанное повторение нежелательных, представлений и влечений, сомнений, желаний, воспоминаний, страхов, действий, идей и т. п., от которых нельзя избавиться усилием воли. Реальная проблема в этих мыслях гиперболизируется, укрупняется, искажается. Как правило, этих мыслей несколько, они выстраиваются в замкнутый круг, который у нас не получается разорвать. И мы бегаем по кругу, как белки в колесе.

Чем больше мы стараемся от них избавиться, тем больше их становится. И тогда появляется ощущение их насильственности. Очень часто (но не всегда), навязчивые состояния

сопровожаются депрессивными эмоциями, тягостными мыслями, а также чувством тревоги.

Чтобы победить эту проблему, нам надо ответить на вопросы:

– Какова природа навязчивых мыслей? Откуда они берутся?

– Как бороться с навязчивыми мыслями?

И тут выясняется, что у психологии точного ответа на этот вопрос нет.

Многие психологи пытались объяснить причину возникновения навязчивых мыслей. Разные психологические школы до сих пор ведут войну между собой по этому вопросу, но большинство все же связывает навязчивые мысли со страхами. Правда, это не проясняет того, как с ними справляться. Классическая психология не дает рецептов эффективной борьбы с навязчивыми мыслями потому, что не видит природы этих мыслей. Если сказать проще, то довольно сложно бороться с врагом, если его не видно и даже непонятно, кто это.

Между тем ответы на вопросы и успешные решения проблемы известны не одну тысячу лет. Эффективный способ борьбы с навязчивыми мыслями у психически здорового человека существует.

Всем нам известно, что сила навязчивых мыслей в том, что они могут влиять без нашей воли на наше сознание, а наша слабость в том, что мы не имеем почти никакого влияния на навязчивые мысли. То есть за этими мыслями стоит самостоятельная воля, отличная от нашей. Само название «навязчивые мысли» уже предполагает, что они «навязываются» кем-то извне.

Нас часто удивляет и парадоксальность содержания этих мыслей. То есть логически мы понимаем, что содержание этих мыслей не вполне обоснованно, не логично, не продиктовано достаточным количеством реальных внешних обстоятельств или даже просто абсурдно и лишено всякого здравого смысла, но, тем не менее, мы не можем противостоять этим мыслям. Также, часто при возникновении таких мыслей мы задаем себе вопрос: «Как это я до такого додумался?», «Откуда эта мысль взялась?», «Эта мысль влезла мне в голову?» Ответа на это мы найти не можем, но почему-то все равно считаем ее за свою. При этом навязчивая мысль имеет на нас огромное влияние. Все знают, что человек, преследуемый навязчивостями, сохраняет к ним критическое отношение, понимая всю их нелепость и чуждость его рассудку. Когда же он пытается прекратить их усилием воли, результатов это не приносит. Значит, мы имеем дело с самостоятельным разумом, отличным от нашего.

Чьи же это разум и воля, которые направлены против нас?

Святые Отцы Православной Церкви говорят о том, что человек в подобных ситуациях имеет дело с нападением бесов. Сразу хочу пояснить, что никто из них не воспринимал бесов так примитивно, как воспринимают их те, кто не задумывался об их природе. Это не те смешные волосатые, с рогами и копытами! Они вообще не имеют видимой внешности, что позволяет им действовать незаметно. Их можно называть по-разному: энергии, духи злобы, сущности. Говорить об их внешности бессмысленно, но мы знаем их основное оружие – ложь.

Так вот, именно злые духи, по мнению святых отцов, есть причина этих мыслей, которые мы принимаем за свои. От привычек отказываться трудно. А мы так привыкли считать своими и только своими все мысли, все наш внутренние диалоги и даже внутренние битвы. Но чтобы выиграть в этих битвах, нужно встать в них на свою сторону, против врага. А для этого нужно понять, что эти мысли – не наши, они навязываются нам извне враждебной для нас силой. Бесы действуют как банальные вирусы, при этом стараясь остаться незамеченными и нераспознанными. Причем действуют эти сущности вне зависимости от того, верите вы в них или не верите.

Святитель Игнатий (Брянчанинов) так писал о природе этих мыслей: «Духи злобы с такой хитростью ведут брань против человека, что приносимые ими помыслы и мечтания душе представляются как бы рождающимися в ней самой, а не от чуждого ей злого духа, действующего и вместе старающегося укрыться».

Критерий определения подлинного источника наших мыслей очень прост. Если мысль лишает нас покоя, она от бесов. «Если ты от какого-либо движения сердечного испытываешь тотчас смущение, стеснение духа, то это уже не свыше, а с противоположной стороны – от злого духа», – говорил праведный Иоанн Кронштадтский. А разве не таково действие навязчивых мыслей, мучающих нас в кризисной ситуации?

Правда, мы не всегда способны верно оценить свое состояние. Известный современный психолог В.К. Невярович в книге «Терапия Души» пишет об этом: «Сказывается также и отсутствие постоянной внутренней работы по самоконтролю, духовному трезвению и осознанному управлению своими мыслями, детально описанными в аскетической святоотеческой литературе. Можно также полагать, с большей или меньшей долей очевидности, что некоторые мысли, всегда, кстати, почти ощущаемые как чужеродные и даже принужденные, насильственные, действительно имеют чужеродную для человека природу, являясь демоническими. По святоотеческому учению, человек часто не способен различать подлинный источник своих мыслей, а душа является проницаемой для демонической стихии. Лишь опытные подвижники святости и благочестия, с уже очищенной молитвенным подвигом и постом светлой душой, в состоянии обнаруживать приближение тьмы. Покрытые же греховным мраком души зачастую не ощущают и не видят этого, ибо на темном темное плохо различается».

Именно мысли «от лукавого» поддерживают все наши зависимости (алкогольную, игроманию, болезненную невротическую зависимость от некоторых людей и пр.). Мысли, которые мы принимаем ошибочно за свои, толкают людей к самоубийствам, отчаянию, обидам, непросению, зависти, страстям, потакают гордости, нежеланию признавать свои ошибки. Они навязчиво предлагают нам, маскируясь под наши мысли, совершать очень нехорошие поступки по отношению к другим, не трудиться над исправлением себя. Эти мысли мешают нам встать на путь духовного развития, внушают нам чувство превосходства над другими и пр. Такие мысли – это и есть эти «духовные вирусы».

Именно духовная природа таких мыслей-вирусов подтверждается тем, что, например, сделать богоугодное дело, помолиться, зайти в храм нам часто бывает тяжело. Мы чувствуем внутреннее сопротивление, прикладываем очень большие усилия для того, чтобы противостоять вроде бы собственным мыслям, которые находят огромное количество отговорок, чтобы нам этого не делать. Хотя вроде бы что сложного в том, чтобы встать рано утром и пойти в храм? Но нет, куда угодно мы рано быстренько встанем, а чтобы идти в храм, нам будет вставать тяжело. По русской пословице: «Хоть церковь и близко, да ходить склизко; а кабак далеконочко, да хожу потихоньку». Просидеть перед телевизором нам тоже легко, но молиться такое же время значительно труднее себя заставить. Это только некоторые примеры. На самом деле из постоянного выбора между добром и злом состоит вся наша жизнь. И, проанализировав тот выбор, который мы делаем, каждый может ежедневно видеть действие этих «вирусов».

Так рассматривали опытные в духовном отношении люди природу навязчивых мыслей. И их советы по преодолению этих мыслей работали безотказно! Критерий опыта однозначно говорит о том, что церковное понимание этого вопроса верно.

Как победить навязчивые мысли?

Как, в соответствии с этим верным пониманием, победить навязчивые мысли?

Первые шаги такие:

1. Признайте наличие у вас навязчивых мыслей и необходимость избавления от них!

Признайте, что эти мысли не ваши, что они результат внешней атаки иных сущностей на вас. До тех пор, пока вы будете считать навязчивые мысли своими, вы не сможете ничего им противопоставить и принять меры к их нейтрализации. Нейтрализовать самого себя невозможно!

Примите твердое решение избавиться от этого рабства, чтобы дальше строить свою жизнь уже без этих вирусов.

2. Возьмите ответственность на себя.

Хочу отметить, что если мы принимаем эти навязчивые мысли извне, совершаем под их влиянием определенные поступки, то именно мы и несем ответственность за эти поступки и последствия этих поступков. Переложить ответственность на навязчивые мысли нельзя, потому что мы их приняли и действовали в соответствии с ними. Не мысли действовали, а мы сами.

3. Не занимайтесь негативным самовнушением, повторяя про себя эти мысли!

Всем хорошо известна сила самовнушения. Самовнушение может иногда помогать в очень тяжелых случаях. Самовнушением можно снимать боли, лечить психосоматические расстройства, значительно улучшать психологическое состояние. Благодаря простоте использования и выраженной эффективности ее используют в психотерапии с давних времен.

К сожалению, часто наблюдается самовнушение негативных утверждений. Человек, который попал в кризисную ситуацию, про себя и вслух постоянно неосознанно проговаривает утверждения, которые не только не помогают выйти из кризиса, но и ухудшают состояние. Например, человек постоянно жалуется знакомым или дает утверждение сам себе:

- меня никто не любит;
- у меня ничего не получается;
- мое положение безвыходно.

Таким образом, включается механизм самовнушения, который действительно приводит человека к определенным ощущениям беспомощности, тоски, отчаяния, заболеваниям, расстройствам психической сферы.

Получается, что чем чаще человек повторяет эти негативные установки, тем более негативно они влияют на мысли, чувства, ощущения, эмоции, представления этого человека. Не надо без конца это повторять. Этим вы не только не помогаете себе, но и загоняете себя вглубь кризисного болота. Что же делать?

Если вы ловите себя на том, что часто повторяете эти заклинания, то сделайте следующее: измените установку на прямо противоположную и чаще повторяйте ее по многу раз.

Например, если вы постоянно думаете и говорите, что жизнь закончилась разводом, то 100 раз внимательно и четко проговорите, что жизнь продолжается и с каждым днем будет лучше и лучше. В день такие внушения лучше делать несколько раз. И вы реально почувствуете эффект очень быстро.

При составлении позитивных утверждений избегайте приставки «не». Пример: не «Я в будущем не буду одинокой», а «Я все равно в будущем буду с любимым человеком». Это очень важное правило составления утверждений. Обратите на это внимание. Это важно. Не составляйте утверждений на то, что не является достижимым, этичным. Не следует давать себе установки, чтобы поднимать самооценку.

4. Попытайтесь найти у себя скрытые выгоды от того состояния, в котором вы находитесь! Откажитесь от этих выгод!

Как это ни парадоксально, но человек, постоянно подвергающийся нападкам тяжелых, изматывающих навязчивых мыслей, для себя в их наличии очень часто находит мни-

мые выгоды. Чаще всего признаваться в этих выгодах даже сам себе человек не может и не хочет, потому что сама мысль о наличии у него выгоды от источника страдания, кажется ему кощунственной. В психологии данное понятие носит название «вторичной выгоды». В данном случае вторичная выгода – это побочный выигрыш в данной ситуации от имеющихся мучений и страданий, превосходящий выигрыш от разрешения проблемы и дальнейшего благополучия. Все возможные выгоды, которые получает человек от собственных страданий, перечислить невозможно. Вот некоторые из наиболее часто встречающихся.

«Никакой радости в дальнейшем не будет. Настоящая жизнь кончилась, и теперь будет только выживание».

Выгода: не нужно думать, как вылезать из ситуации (жизнь же кончилась), не надо особенно много размышлять, не надо трудиться. Появляется жалость к себе, тяжесть ситуации (представляемой) оправдывает все ошибки и неправильные действия. Появляется приятное сочувствие окружающих и внимание к себе со стороны подруг и близких.

«Лучше не жить вообще, чем так. Не вижу смысла в такой жизни. Не вижу никакого смысла и надежды».

Выгода: если есть надежда, то вроде бы надо делать шаги. Но этого делать не хочется. Поэтому проще всего смириться с этой мыслью, но ничего не пытаться сделать. Сиди и жалеешь себя, принимая роль жертвы.

«Меня никто не любит» или «Я только мешаю другим».

Выгода: это прекрасный повод жалеть себя, не искать помощи от людей. И опять пассивно плыть по течению, не переделывая себя.

При поиске «выгод» все то, что «обнажается», выглядит весьма непривлекательно, и человек перестает быть таким, каким он ХОЧЕТ себя видеть. Этот процесс весьма болезненный, однако, если вторичная «выгода» будет найдена и осознана, вы сможете найти как другие способы ее реализации, так и искоренить эту «выгоду», а также найти успешное решение из собственной затруднительной ситуации.

Еще раз хочу заметить, что все вторичные «выгоды» скрываются от сознания. Сейчас их вам не видно. Понять и раскрыть их можно только беспристрастным анализом своих поступков, мыслей и желаний.

5. Самое сильное оружие против навязчивых мыслей – молитва.

Всемирно известный врач, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине за работу по сосудистому шву и трансплантации кровеносных сосудов и органов, доктор Алексис Каррель говорил: «Молитва – самая сильная форма энергии, излучаемая человеком. Она является такой же реальной силой, как земное притяжение. Как врач, я наблюдал пациентов, которым не помогало никакое терапевтическое лечение. Им удавалось вылечиться от болезней и меланхолии только благодаря успокаивающему действию молитвы... Когда мы молимся, мы связываем себя с неисчерпаемой жизненной силой, которая приводит в движение всю Вселенную. Мы молимся, чтобы хотя бы часть этой силы перешла к нам. Обращаясь к Богу в искренней молитве, мы совершенствуем и врачуем свою душу и тело. Невозможно, чтобы хотя бы один момент молитвы не принес положительного результата любому мужчине или женщине».

Духовное объяснение помощи молитвы в данной проблеме очень простое. Бог сильнее сатаны, и наше молитвенное обращение к Нему за помощью изгоняет злых духов, которые «поют» нам на уши свои лживые однообразные песенки. Убедиться в этом может каждый, и очень быстро. Для этого вовсе не нужно быть монахом.

Как и всяким хорошим делом, молитвой нужно заниматься с рассуждением и усилием.

Не будем пытаться переспорить навязчивые мысли. Вот что говорят об этом святые отцы: «Вы привыкли разговаривать сами с собою и думаете переспорить помыслы, но они отражаются молитвою Иисусовою и молчанием в мысли своей» (преподобный Антоний Оптинский).

«Толпа искусительных помыслов становится безотвязнее, если позволить им сколько-нибудь замедлить в душе, а тем более если войти с ними еще и в переговоры. Но если их с первого раза оттолкнуть сильным напряжением воли, отвержением и обращением к Богу, то они тотчас удалятся и оставят атмосферу души чистою» (святитель Феофан Затворник).

Надо рассмотреть врага, что он нам внушает, и направить оружие молитвы ему навстречу. То есть слово молитвы должно быть противоположно внушаемым нам навязчивым мыслям. «Поставьте себе законом всякий раз, как приключится беда, то есть нападение вражье в виде худого помысла или чувства, не довольствоваться одним отражением и несогласием, но присоединять к сему молитву до образования в душе противоположных чувств и мыслей», – говорит святитель Феофан.

Например, если суть навязчивых мыслей – ропот, гордыня, нежелание принять обстоятельства, в которых мы оказались, то сутью молитвы должно быть смирение: «„Да будет воля Божия!“»

Если суть навязчивых мыслей – уныние, отчаяние (а это неизбежное следствие гордыни и ропота), здесь поможет благодарная молитва – «Слава Богу за все!».

Если мучает память о человеке, просто помолимся о нем: «Господи, благослови его!» Почему эта молитва поможет вам? Потому что от вашей молитвы об этом человеке он получит пользу, а злые духи не желают никому добра. Поэтому, видя, что от их работы получается благо, они перестанут мучить вас образами этого человека. Одна женщина, которая воспользовалась этим советом, говорила, что молитва очень помогла, и она буквально чувствовала рядом с собой бессилие и досаду злых духов, которые одолевали ее раньше.

Естественно, нас могут одолевать одновременно разные помыслы (нет ничего быстрее мысли), поэтому соединяться могут и слова разных молитв: «Господи, помилуй этого человека! Слава Тебе за все!».

Молиться нужно непрерывно, до победы, пока нашествие помыслов не прекратится и на душе не воцарятся покой и радость.

6. Таинства Церкви.

Еще одним способом избавления от этих сущностей являются Таинства Церкви. В первую очередь это, конечно, исповедь. Именно на исповеди, сокрушенно каюсь в грехах, мы как будто отстирываем от себя всю налипшую грязь, включая и навязчивые мысли.

Казалось бы, а в чем мы виноваты?

Духовные законы говорят однозначно: если нам плохо, значит, мы согрешили. Потому что мучает только грех. Те самые ропот на ситуацию (а это не что иное, как ропот против Бога или обида на Него), уныние, обида на человека – все это грехи, которые отравляют нам душу.

Исповедуясь, мы делаем два очень полезных для нашей души дела. Во-первых, мы принимаем на себя ответственность за свое состояние и говорим себе и Богу, что постараемся его изменить. Во-вторых, мы называем зло злом, а злые духи больше всего не любят обличения – они предпочитают действовать исподтишка. В ответ на наши дела Бог в момент чтения священником разрешительной молитвы делает свое дело – Он прощает нам наши грехи и изгоняет злых духов, которые нас осаждают.

Еще одним мощнейшим средством в борьбе за нашу душу является Причастие. Причащаясь Тела и Крови Христова, мы получаем благодатную силу бороться со злом в себе. «Эта Кровь отстраняет и далеко прогоняет от нас демонов и призывает к нам Ангелов. Демоны бегут оттуда, где видят Владычную Кровь, а Ангелы туда стекаются. Пролитая на Кресте,

эта Кровь омыла всю вселенную. Эта Кровь – спасение душ наших. Ею душа омывается», – говорит святитель Иоанн Златоуст.

«Священнейшее Тело Христово, когда хорошо приемлется, для воюющих является оружием, для удаляющихся от Бога – возвращением, немощных укрепляет, здоровых веселит, болезни лечит, здоровье сохраняет, благодаря ему мы легче исправляемся, в трудах и скорбях делаемся более терпеливыми, в любви – более горячими, в знании – более утонченными, в послушании – более готовыми, к действиям благодати – более восприимчивыми» – святитель Григорий Богослов.

Я не могу предполагать механизм этого избавления, но я точно знаю, что десятки знакомых мне людей, и в том числе мои пациенты, избавились от навязчивых мыслей именно после Таинств.

Благодатную силу Таинств Церкви ощутили на себе сотни миллионов человек. Именно они, их опыт, подсказывают нам, что не стоит нам игнорировать помощь Бога и Его Церкви с этими сущностями. Хочу заметить, что некоторые люди после Таинств избавились от навязчивостей не навсегда, но на некоторое время. Это естественно, так как это борьба долгая и трудная.

7. Возьмитесь за себя как следует!

Безделье, жалость к себе, апатия, отчаяние, депрессия – самые питательные субстраты для выращивания и умножения навязчивых мыслей. Именно поэтому старайтесь постоянно быть при нужном деле, будьте физически активны, молитесь, следите за своим физическим состоянием, высыпайтесь, не поддерживайте в себе этих состояний, не ищите в них выгоды.

Главная беда самоубийцы

Дмитрий Семеник

Какими бы внешними причинами потенциальный самоубийца ни объяснял свое желание уйти, на самом деле, если мы говорим о психически здоровом человеке, его уныние имеет всегда одну причину. Эта причина кроется в душе человека. Точнее, в одном совершенно конкретном ее качестве. Это качество называется гордостью. И эта же самая гордость является подлинной причиной большинства попыток самоубийства психически здоровых людей.

Мое утверждение покажется удивительным, поскольку мы привыкли считать гордость одним из достоинств человека. Мы хорошо помним фразы: «благородная гордость», «у тебя что, совсем гордости нет?», «у человека должна быть гордость!».

Ответим сразу и решительно: никакой «благородной гордости» не существует, только мерзкая и зловонная. И не должно быть у человека гордости, если он не хочет быть несчастным, ненавидимым людьми и когда-нибудь дойти до суицида.

То светлое и благородное, что мы порой путаем с гордостью, – человеческое достоинство. То есть сознание высокого достоинства того, что заложено в нас как во всякого человека. Это, безусловно, доброе и очень нужное качество. А гордость – совсем другое. Если достоинство говорит: «я так же божественен, как и другие люди», то гордость шепчет: «я лучше других и достоин большего, чем многие».

До революции 1917 года все знали, какая беда – эта гордость. Но главари коммунистов поставили себе задачу сделать русский народ несчастным и бессильным, для этого постарались перевернуть с ног на голову жизненно важные вещи. Так появилась на свет неведомая дотоле «благородная гордость», «благородная ярость» и другие подобные абсурдные слоганы. За время советской власти ложное благородство гордости настолько въелось в умы и в культуры, что во избежание путаницы в современной духовной литературе для обозначения гордости часто используется не столь оболганный синоним – гордыня.

Так что же такое гордость, она же гордыня, и почему она приводит к унынию, а порой и доводит до суицида?

Анатомия гордости

История появления гордости в мире такова.

В сотворенном Богом мире не было никакого зла, одно лишь добро. А поскольку одним из свойств добра является свобода (иначе что это было бы за добро, если бы оно творилось не по доброй воле?), имели эту свободу и ангелы. Однажды величайший из ангелов – Денница – решил, что ему мало быть ангелом, решил стать равным Богу и восстал против Творца. За ним последовала часть ангелов. Теперь мы знаем бывшего Денницу под именем сатаны, а бывших ангелов как бесов. Они стремятся путем лжи привести людей в то же несчастное состояние, в котором находятся сами. Обманом сатана склонил Адама и Еву к непослушанию Богу, и первые люди, покинув Бога, естественно, покинули и рай.

Гордыня – это нежелание смириться с тем, что имеешь, и благодарить за все Бога. Именно эта злая страсть сделала сверкающего Денницу темным сатаной, низвергла часть ангелов в ад, изгнала людей из рая и стала причиной всех нынешних мучений человечества, всей боли всех людей от Адама и до вас. И к боли каждого человека его гордыня имеет самое непосредственное отношение.

Давайте детально рассмотрим, что делает с нами наша гордыня.

Думаю, все слышали известную мудрость: «счастлив не тот, кто имеет все, чего хочет, а тот, кто доволен тем, что имеет». Слышали-то мы слышали, и мы согласны с тем, что это действительно формула счастья. Но она нам не помогает. У нас не получается быть довольными тем, что имеем. Почему не получается? Потому что нам мешает гордыня.

Гордыня говорит нам: «Вон у того и у другого есть то-то и то-то, а ты чем хуже? Бедный ты, несчастный, как несправедлива к тебе жизнь! Почему же этот Бог, если он есть, так жестоко обошелся с тобой?»

Таким образом, гордыня влечет за собой такие чувства и действия, как зависть, ропот на судьбу, жалость к себе. Согласитесь, что это довольно неприятные, мучительные чувства. Естественно, человек пытается избавиться от боли, причиняемой этими чувствами. Но каким образом?

Вместо того, чтобы воздействовать непосредственно на свои чувства, на свою душу, удаляя из себя корень своих бед – гордыню, человек ищет облегчения в том, чтобы удовлетворить свою гордыню, то есть чтобы «улучшить» свое положение, которым недовольна гордыня. Человек-то доволен, его гордыня недовольна!

Первыми сыновьями Адама были Каин и Авель. Авель был добрый человек, и его жертвоприношения были угодны Богу. Злого Каина мучила зависть. Каин мог успокоить свое сердце, победив гордыню доверием к Богу: «Раз Бог показывает, что поступки Авеля более угодны Ему, значит, они действительно лучше. Смирюсь, буду терпеть свою долю». Так поступал впоследствии один из потомков Адама Иов, на долю которого досталось много испытаний, потерь. На все Иов говорил: «Бог дал, Бог и взял: да будет благословенно имя Господне». Но Каин поступил иначе: мучимый завистью, он убил своего брата Авеля. Стало ли Каину легче после этого, успокоилась ли его гордыня? Конечно, нет. Ему пришлось бежать с женой от родителей в другую землю, но куда он мог убежать от мучений своей совести?

Мы с вами не убивали своих братьев. Но, мучимые своей гордыней, мы поступаем так же неразумно, как Каин: мы не боремся с причиной своих страданий – гордыней, мы мечтаем удовлетворить гордыню жертвоприношениями.

«Почему у других уже есть парни (девушки), а у тебя еще нет? Чем ты хуже, тебе даже нечем похвастаться перед друзьями!» – шепчет нам гордыня, и мы совершаем грех блуда, от которого у нас отнюдь не прибавляется счастья, вовсе даже наоборот.

«Почему у них есть деньги и то, что на них покупается, а у тебя нет, бедняжка!» – терзает нас гордыня. И мы совершаем нечестные поступки с целью обогащения либо вместо профессии по душе выбираем профессию поприбыльнее. Делает ли это нас счастливее? Еще никто не обрел счастья, потеряв себя.

«Да, они плохо поступают (воруют, принимают наркотики), но почему им можно, а тебе нельзя?» – спрашивает гордыня. И мы, следуя дурному примеру, ломаем свою жизнь.

«Почему у нее такой хороший муж, а у меня – никого? Хочу этого мужа!» – шепчет гордыня женщине, и та бросается отбивать чужого мужа. Если получится, ей не позавидуешь. Да и если не получится – тоже.

«Ты достоин любви и почитания масс», – говорит гордыня, и не имеющий таланта человек карабкается на эстраду, на посмешище знатоков и истории.

«Ты достоин власти», – врет гордыня, и не умеющий управлять собой человек рвется в политику, чтобы управлять миллионами.

Гордыня делает мучительной любую попытку вытерпеть что бы то ни было: «Почему ты, такой хороший, такой великий, должен это терпеть? Откуда взялась вообще эта боль, она совершенно не входила в наши с тобой планы. Мы планировали великий путь сплошных удач, побед и наслаждений. Нет, это просто невыносимо! Я не хочу это терпеть!»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.