**Комплексный опыт**

**по предотвращению суицидов и иного деструктивного поведения: эффективные методы профилактики и практической помощи**

 **суицидентам в современных условиях**

**М.И. Хасьминский,** руководитель Центра кризисной психологии при Патриаршем подворье храма Воскресения Христова на Семёновской, член Общественного Совета Федеральной службы исполнения наказаний России, член консультативного Совета Межрегионального следственного Управления на транспорте Следственного комитета Российской Федерации, кризисный психолог, член Ассоциации онкопсихологов России

Почему же в век стремления к комфорту, удовольствию и развитого технического прогресса появляются желания уйти из этой жизни? 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 очень часто не видим причин этой боли в душе, не понимаем, как ее можно вылечить, не всегда и готовы потрудиться над выздоровлением. Кроме того, мы можем впадать в отчаяние, панику, убеждая себя, что выхода из этой ситуации нет. И видя самоубийство легким и комфортным выходом из этого тупика.

Но что мы знаем о самоубийстве? Если не брать пустые литературные и кинематографические штампы, где романтический герой совершает самоубийство, многие ли из тех, кто думает о суициде, знают, например, сколько людей остается инвалидами после попыток самоубийства? А знают ли суициденты, сколько горя они оставят в этом мире невинным людям, даже если у них и получится убить себя? А часто ли потенциальные самоубийцы задумываются, смогут ли они решить проблему со своей болью в душе, если им даже и получится уничтожить тело. А 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?

Но самое плохое то, что мы почти ничего не знаем не только о самоубийстве, но и о возможных путях помощи себе. И что хуже того, большинство из нас очень мало знает о самих себе.

Профилактическая работа с людьми, думающими о суициде, уже 8 лет ведется на сайте www. pobedish.ru., в работе которого участвует большое количество неравнодушных 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

Наиболее типичными проблемами, сопутствующими психологическому кризису, являются следующие:

• суженный, часто панический взгляд на проблему, невозможность планировать пути решения проблемы и вообще будущее;

• постоянный страх, тревога;

• навязчивые мысли, депрессия;

• бессонница;

• отчаяние;

• одиночество, чувство вины;

• психосоматические заболевания и пр.

Человек погружается в это болото. Попытки заглушить страх алкоголем, навязчивые мысли подавить разгулом, бессонницу попытаться вылечить кофейно-сигаретными диетами приводят к дальнейшему ухудшению физического и психологического состояния. Попытка преодолеть одиночество толкает на рискованные знакомства, которые, в свою очередь, наносят новую травму. Причем часто страдающий ощущает, что чем больше он пытается выбраться из этого состояния, то тем глубже его засасывает. Нередко это приводит к отчаянию или даже нежеланию жить. Почему же так происходит?

Собственно, решение очевидно – когда хочешь вылезти из болота, надо опереться на что-то твердое и надежное. А просто вытаскивать то одну, то вторую ногу без точки опоры бессмысленно.

Найти твердую и надежную точку опоры – это значит еще не спастись окончательно, но это первый реальный шаг к спасению. Без опоры спасение вообще невозможно.

Когда приходит беда, человек часто начинает терять чувство самоуважения. На самом деле это не так плохо, если бы мы учились смиряться и разумно снижать уровень притязаний, оценивая себя реально. Но мы этого не умеем, и поэтому потеря самоуважения приводит нас в отчаяние.

Многие дамские журналы, а также некоторые горе-психологи дают в таком случае безответственные советы, которые приводят к еще худшему состоянию и тяжелым последствиям. Советы примерно такие:

*«Забудь травму (человека, ситуацию и т.п.)».* А как ее забыть? Психотравма постоянно сверлит мозг, присутствует навязчивыми мыслями и требует эмоционального ответа, одновременно истощая психологические ресурсы. Естественно, что одного жела­ния мало, чтобы ее забыть. Так легко она не отпустит.

Но можно переключить себя на помощь другим людям, думать о них, сострадать им. Во-первых, в этом случае помощь другим отнимает время от собственного страдания и утомительного «пережевывания» потери. Во-вторых, тут происходит феномен, который сформулирован в пословице «Клин клином вышибают». Только в этом случае клин, застрявший в вашем сердце и сознании, вы сможете выбить клином сострадания и реальной помощи другим людям. Посмотрите вокруг! Масса людей справились со своими трудностями ТОЛЬКО благодаря помощи другим.

*«Развлекись, отвлекись».* Это настолько же безумный и неэффективный совет, насколько часто встречающийся. По-другому этот совет можно сформулировать так: «Забудься, уйди временно от реальности». А что потом? Все равно приходит возвращение в реальность. И возвращение это еще острее пережи­вается. Я бы сравнил это возвращение в реальность с похмельем. Человек, придя опять в нормальное состояние, понимает, что попытка ухода от действитель­ности была тщетной. Проблема никуда не делась, но, кроме того, он бессмысленно потратил время.

Как отвлечь себя от тягостной действительности, но со смыслом? Опять же – делать добрые дела! Утверждаю, что ни один человек не сможет сказать, что он зря провел время, бескорыстно помогая другим, в отличие от того, который просто сделал попытку временно убежать от себя.

*«Поднимите свою самооценку».* Предлагается вставать перед зеркалом и говорить себе о том, какая вы распрекрасная, красивая, умная и успешная. То есть искусственно внушать это себе. И действительно, многие встают и внушают. И получается! А к чему это приводит? А приводит это к тому, что самооценка (часто необоснованно) повышается, уровень притязаний растет, а в реальности ничего по отношению к человеку не меняется. То есть планка поднялась, а прыгать выше из-за этого не стали. Временно, может, и помогло, но по-настоящему это не спасет. Наоборот, убедив себя в том, что ты такая замечательная, еще труднее самой себе будет ответить на вопрос: «Если я такая замечательная, самая лучшая, то почему же мне сделали больно? Почему меня не оценили? Почему все не бросаются немедленно ко мне с извинениями и предложениями руки и сердца?» Получается большое несоответствие между уровнем притязаний и реальностью. Кризис усугубляется.

Еще один совет, который принципиально помочь не может, а может только на время ослабить симптом кризиса, такой:

*«Сделайте новую прическу, меняйте имидж».* Я ничего против таких занятий не имею, но решить принципиально ситуацию они не могут. Здесь опять речь идет о повышении самооценки, только с другой стороны. Но возникает другой вопрос: «А кто меня в новом имидже оценит? Мне же нужно, чтобы оценил ОН, а не каждый встречный-поперечный! А ОН все равно не оценивает!» Эффекта не получается. Или, наоборот, получается, но с обратным знаком. После того, как столь много сделано для собственного украшения, создания нового имиджа, тот, для кого это сделано, не оценит эти труды. Возможно, для себя это и становится приятным, но принципиально это не способствует выходу из кризиса. Это поверхностная мера, которая может принести только временное облегчение.

Что же делать? Как поднять самооценку и при этом получить помощь для себя?

Надо просто не надувать этот воздушный шарик самоуважения искусственно, а получить реальное, имеющее основание, уважение от других людей.

Сделать это не сложно. Вокруг нас всегда есть люди, которым нужна помощь. Это могут быть старики, больные, дети, многодетные семьи и пр. Это могут быть люди, попавшие в еще более тяжелые ситуации, чем мы сами. Помощь может быть разной: безвозмездной помощью другим, молитвой за других, утешением тех, кому плохо, помощью может также быть труд в организациях и фондах, оказывающих помощь обездоленным и нуждающимся, посильная адресная материальная помощь проектам и конкретным людям.

Добрые дела должны делаться регулярно, они должны совершаться без желания получить в ответ благодарность, с сознанием того, как мало мы делаем. Ведь известно: эти люди проживут и без нас, а вот нам без возможности помочь им будет очень плохо. Также очень хорошо, если ради доброго дела вы отнимите что-то от самой себя или совершите над собой усилие. Например, пожертвуете деньги, которые планировали использовать на себя, или преодолеете брезгливость или победите свое «не могу» и начнете делать что-то, чего раньше не хотели, не умели. Не обманывайте себя: отдать в детдом одежду, которую хотели выбросить, или подать нищему 10 рублей – это вовсе не те добрые дела, о которых мы говорим.

Участвуя в добрых делах, вы, безусловно, получите благодарность и уважение. Причем это будет НАСТОЯЩАЯ благодарность и НАСТОЯЩЕЕ уважение. Даже если об этом никто вам не скажет, вы все равно будете знать, что вы сделали хорошего, благородного, действительно нужного. Это неминуемо повысит вам истинную самооценку, причем гораздо лучше и осно­вательнее, чем следование тем советам, о которых я написал выше. Хотелось бы сказать о том, что не стоит помогать другим только с той целью, чтобы получить что-то для себя. Постарайтесь помогать другим просто ради них. Делайте добро ради самого добра!

Добро метафизично. Оно возвращается, когда его не ждешь, причем совершенно удивительным образом, оттуда, откуда ожидать не можешь. Добро не пропадает и не исчезает. Когда его отдаешь, оно приходит к тебе. Делая добро, мы непостижимым образом становимся добрее сами.

Понятно, что благодарность от тех, кому вы помогли, это важно, но все же вы хотите получить благодарность и признание от НЕГО (НЕЕ). Как быть с этим?

Увидев, что есть люди, которым еще хуже, чем ему, часто переосмысливает свою ситуацию, приходит реальное понимание собственной ситуации, а не дутое поднятие самооценки для нарциссов. Кроме того, поднявшись над ситуацией, человек часто может увидеть эффективные пути ее преодоления. А посмо­треть на ситуацию со стороны нам помогает помощь другим, заставляющая нас отвлекаться от своего «я».

Все также знают, что очень часто, человек, переживающий кризис, начинает испытывать недоверие к другим людям. Это естественно. Если мы получаем травму, то страх получить ее опять заставляет нас становиться очень осторожными, потом осторожность перерастает в тотальное недоверие, а недоверие, в свою очередь, лишает нас общения, внимания, возможности создавать новые отношения и т.п.

И тут нам опять помогает наша жертвенность, творение милостыни, добрые дела. В этом случае они нам помогают потому, что мы сами выбираем объект милосердия, мы ничего не требуем взамен, мы искренне помогаем, мы не испытываем от этих людей угрозы получить для себя травму. Люди же, в подавляющем большинстве (даже если этого не говорят нам), испытывают к нам благодарность, признательность. И мы это хорошо чувствуем. Одновременно это растапливает в нас лед недоверия к миру, и мы быстро исцеляемся от травмы.

После того как человек обопрется одной ногой о твердую почву милосердия, сразу начинает уходить боль, восстанавливаться жизнь, приходит понимание и уверенность. Обычно человек, помогающий другим, включается в новый круг общения, имеющий другие, истинные ценности, основанные на взаимной поддержке, сочувствии и помощи. Посмотрите на группы добровольцев! Какие там люди! Они в корне отличаются от среднестатистических коллективов, там обычно истинная, яркая жизнь, там настоящие ценности, там искреннее общение и дружба, там действительно нужные дела.

Хочется сказать еще об одном положительном явлении, которое происходит в этом случае. Не секрет, что после тяжелого расставания, после других тяжелых кризисов человек чувствует опустошение внутри. Эта пустота делает жизнь совершенно невыносимой. А заполнить пустоту нечем, внутри вакуум, который просто засасывает. Так вот, добрые дела, милосердие, творение милостыни – самый лучший способ заполнить пустоту. Причем содержимым нового, самого лучшего качества.

Кроме того, я еще раз это подчеркиваю, вы встаете на твердую почву, вылезая из зловонного болота кризиса. Поставив одну ногу на твердое основание милосердия и добра, вам есть куда вытягивать вторую. Это действительно не зыбкое, а исключительно хорошее основание для преодоления кризиса.

Я совершенно убежден в том, что для выхода из кризиса этот шаг один из самых простых, легкоосуществимых и эффективных. Иногда выход из кризиса происходит настолько стремительно, что даже поражаешься этому!

Некоторые могут думать, что сейчас они сами не в том состоянии, чтобы помогать другим. Но это будет лукавым оправданием. Ведь тонущий не может сказать спасателю, что сейчас он не в том состоянии, чтобы спасаться. Это же глупо. Чтобы спастись, просто НЕОБХОДИМО делать усилия для своего спасения.

Многие люди стоят как бы на выжженном поле, не зная, что дальше делать и что предпринять. Все хотят, чтобы это поле ожило, принесло плоды, радовало глаз и сердце. Самое простое, что можно сделать, это взять в себе семена добра и посеять их на этом поле. Без семян не бывает всходов, без добра не бывает любви, без трудов сердца не может быть счастья...

***Об авторе статьи***

*Михаил Игоревич Хасьминский, кризисный психолог, родился в 1969 году. Работал психологом в Российском онкологическом научном центре им. Н.Н. Блохина и в хосписе для детей с онкологическими заболеваниями. В 2006 году после создания по благословению Патриарха при Патриаршем подворье – храме Воскресения Христова на Семеновской (г. Москва) Центра кризисной психологии, стал его бессменным руководителем. Является членом Общественного Совета Федеральной Службы Исполнения Наказаний России, а также членом научно-консультативного Совета Межрегионального следственного Управления на транспорте Следственного Комитета Российской Федерации.*

*Ведет преподавательскую, просветительскую и научную работу. Является соавтором многих публикаций и книг.*