



Вязкие сумерки губят северян

Корреспондент «КС» разбирался в причинах резонансного самоубийства.

У следователей есть такое понятие, как «внезапный суицидальный порыв», когда благополучные и молодые люди неожиданно добровольно решают расстаться с жизнью.

ЧТО НА МЕНЯ НАКАТИЛО?

Недавно Ноябрьск потряс совершенно дикий случай – покончил с собой известный спортсмен и успешный тренер по карате. На форумах в социальных сетях разгорелись споры о том, что заставило человека, который учил подростков справляться с трудностями и никогда не сдаваться, уйти из жизни. Кредиты? Личные неурядицы? У мужчины остались дети, жена и множество учеников. Говорят, что он жаловался на потерю смысла, на затяжную депрессию, но окружающие даже представить себе не могли, что всё закончится таким образом.

Заместитель руководителя следственного отдела по Ноябрьску СУ СК России по ЯНАО Игорь Агеев говорит, что винить близких в невнимании нельзя, предугадать такой исход практически невозможно:

– Самые страшные, окончившиеся смертью попытки суицида всегда внезапны. Человек не может справиться с внутренним психологическим порывом, – говорит собеседник. – Я связываю это состояние с так называемым кризисом среднего возраста. У человека, казалось бы, всё хорошо, но в какой-то момент его накрывает безысходность, неудовлетворенность, тревожность и безнадежность. Разбираясь в случившемся, следователи, как правило, не находят серьезных причин для суицида. Выжившие, оправившись от шока, говорят в один голос: «Даже не знаю, что на меня накатило...»

СЕРЫЕ-СЕРЫЕ ДНИ

И всё-таки, у всех ли, кто попадает под это описание, бывает пограничное состояние? Как люди из него выходят, что их уберегло от непо-правимого?

Распросив знакомых, убеждаюсь – мрачные помыслы возникали почти у каждого.

– Это были какие-то сумерки, вязкие, как кисель, серые-серые... Они накрыли меня, и выбраться из них не было никакой возможности, – так вспоминает свое состояние «на грани» знакомый мужчина. – Было чувство, что пасмурный день и тяжелые облака давят на голову,



Официальный сайт

Следственное управление
Следственного комитета Российской Федерации
по Ямало-Ненецкому автономному округу

плечи. И всё плохо, совсем плохо. Сейчас я не понимаю, что со мной происходило, я долго сидел, уставившись в одну точку, потом вышел из дома и бродил по городу. Не помню, куда шел. Встряхнул меня холод, я почувствовал, что очень замерз. А когда вернулся к семье, то оттаял...

Замечу, мужчина не пьет, у него благополучная семья и стабильная работа.

Другой приятель говорит, что подумывал о петле, когда накануне, поругавшись с женой, решили разводиться. Спасение нашел в компании друзей и размышлениях о детях. Приятели нашлись в нужное время, не дали разгуляться мысли о «билете в один конец». «Вернулся домой, а там ребятишки, кому они нужны, кроме родителей? Помирились со своей...»

И даже православный друг признался: «Как-то да, было. Но я верю в Бога и прогнал эти мысли».

НЕЛЮБОВЬ К СЕБЕ ЕСТЬ ГРЕХ

Священнослужители всех традиционных конфессий утверждают: самоубийство – духовное преступление.

– Известный русский философ Бердяев считал, самоубийца – всегда эгоцентрик, для него нет больше ни Бога, ни мира, ни других людей, а только он сам. Эгоцентризм вырастает из самолюбия. Самолюбие же есть извращенная любовь к себе, – говорит настоятель храма Архистратига Божия Михаила отец Роман. – В христианском смысле каждый обладает такой ценностью, которой наделил нас Создатель: высшей тварной, то есть творческой. Человек есть образ и подобие Божие. По слову святителя Григория Богослова, он – сотворенный Бог! Именно эта ценность и есть субъект любви! Иначе и быть не должно: человек не может не любить того, кого Бог наделил высшим званием и статусом во Вселенной – Своим образом и Своим почетом!

Отказывающий себе в этом звании покушается на Бога, сомневаясь, что и его Господь одарил высшей ценностью. Ведь если и мне Творец даровал привилегию быть его возлюбленным сыном или дочерью, то как я смею это чадо не любить? Нелюбовь к себе есть грех! Согрешает всякий, кто думает о себе низко. Согрешает всякий, кто не почитает в себе образ бытия божественного, кто сам себя унижает, растлевает, обещивает, лишает вечности, позволяет себя пользоваться как вещь, низводит до животного.

На замену нелюбви к себе приходит самовлюбленность, защитная реакция от невротической униженности. Самовлюбленный обеспокоен только тем, что его внутренний дом нужно всё время чем-то заполнять. У него нет ни сил, ни времени думать о других.

Бездуховная жизнь рано или поздно, но дает сбой. Как любой механизм, в котором сломалась



шестеренка, начинает работать на износ, приводящий к катастрофической поломке, так и жизнь человека, потерявшая правильное направление и наполнение, однажды заходит в тупик. Точнее сказать, приводит к унынию и депрессии из-за подавления в себе подлинной любви, силы, энергии.

Как извращено сегодня понятие любви, так в меньшей степени извращено и понятие смирения. Смирение есть результат обретения целостного отношения к себе, любви и трезвомыслия, уважения и достоинства. Только тот способен отказывать себе в удовольствиях, кто хранит свое достоинство и насыщен изнутри любовью. Если любить себя по-Божьему, со смирением, то можно и грех в себе ненавидеть, и радоваться жизни, – заключает отец Роман.

33 ПОПЫТКИ ЗА ГОД

По данным следственного отдела по Ноябрьску СУ СК России по ЯНАО, большинство местных самоубийц – мужчины 30–50 лет, семейные, образованные, работающие. Самый распространенный способ суицида – повешение, который, как правило, заканчивается смертью, говорит Игорь Агеев.

При городской администрации создана комиссия по профилактике суицидов, она созывается регулярно. Специалисты приходят к выводу, что зачастую попытки случаются под влиянием алкоголя. Причиной, толкнувшей большую часть людей в петлю, комиссия называет «внезапный порыв при неудовлетворенности жизнью на фоне депрессивного состояния».

В прошлом году следователи зафиксировали в Ноябрьске 33 попытки уйти из жизни. Часть из них, увы, закончилась летально. Но есть такие, где человек демонстрировал попытку, изначально зная, что не будет доводить ее до конца. «Прости, родная, я тебя люблю, но я никому не нужен», – говорит такой «артист» и хватается за нож. Родственники в панике обращаются в полицию, к медикам, чтобы его спасти, а человек признаётся, что просто хотел припугнуть близких.

В каждом случае оперативники тщательно разбираются, пытаются понять, что толкнуло к сведению счетов с жизнью. Иногда, действительно, виноваты внешние причины. Игорь Вячеславович вспоминает мужчину, который не смог найти выход из конфликта с кредитором, напал на того с ножом, а потом решил наложить на себя руки. Еще одного самоубийцу уличили в краже денег с банковской карты товарища, с которым он несколько лет трудился бок о бок...

В разное время ушли неестественным путем на тот свет две бабушки, которые страдали онкологическими недугами, не хотели быть обузой для родственников и устали терпеть невыносимую боль.

– Если говорить о динамике суицидов, ее нет, – заверяет Агеев. – Наш округ благополучен,



Официальный сайт

Следственное управление
Следственного комитета Российской Федерации
по Ямало-Ненецкому автономному округу

количество преступлений, которые мы регистрируем, в последние годы приблизительно одинаковое.

Всплеск попыток самоубийств приходится на новогодние и майские праздники. Люди выпадают из привычного рабочего ритма, начинают размышлять о своем месте в жизни, и тут на них накатывает одиночество. А если к этому прибавить неумеренные алкогольные возлияния, то состояние может стать невыносимым.

– Прежде чем сделать такой страшный шаг, нужно сесть и попытаться оценить, так ли ситуация плоха, или, может быть, есть решение. Является ли самоубийство выходом для тебя, твоей семьи, детей... Им же потом надо как-то жить без мужа, отца, с таким грузом на сердце. Когда наваливается депрессия, нужно идти к людям, к Богу и маленькими шагами – к себе. Иногда не хватает считанных секунд, минут, чтобы человек успел передумать, – уверен Игорь Вячеславович.

Акценты

ТРАУРНЫЙ ПОДСЧЁТ

Уровень суицидальных настроений на Ямале по-прежнему настораживает.

С 1 января по 17 февраля в регионе зарегистрировано 28 попыток свести счеты с жизнью. Пятнадцать из них, увы, закончились летально...

Как рассказала «Красному Северу» Елена Демьянова, старший помощник руководителя окружного управления СКР, подавляющее большинство решившихся на отчаянный шаг – мужчины. Возраст этих людей колеблется от 16 до 62 лет, что мало отличается от реалий прошлых лет.

По степени суицидальных настроений лидирует Ноябрьск. Здесь за истекшие полтора месяца зарегистрировано девять таких случаев. На втором месте Салехард – шесть попыток. В Новом Уренгое – две. А вот в Красноселькуп-ском районе и Губкинском таких происшествий не регистрировалось.

Рекомендации

НЕ БОЙТЕСЬ БИТЬ В КОЛОКОЛА



В 90-е годы Ноябрьск ошеломило самоубийство школьницы, которой мама не разрешила пойти на выпускной в джинсах. Никто не предполагал, что такой пустяк может привести к трагедии...

В последнее время таких случаев практически нет. В прошлом году были ситуации, когда подростки таким образом шантажировали взрослых. Но этим попыткам поставлен заслон – хорошо налаженная профилактика суицидов. Ямальским детям есть где проводить свободное время, с ними занимаются специалисты многих структур.

– Если к нам поступает сигнал о покушении на самоубийство несовершеннолетнего, мы тщательно проверяем информацию, подключаем все службы, смотрим, чем можно помочь семье этого ребенка, – говорят по этому поводу в СКР.

Был случай, когда больной мальчик выпил на одну таблетку больше, чем прописал врач, а его мама заподозрила неладное. Решив, что он это сделал специально, она стала бить во все колокола. Разобрались, выяснили, что всё с ребенком нормально.

Комментарий

ЛЮБИ ЕГО ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ

У близкого человека вдруг появились мысли о загробной жизни, способах покончить с собой, у него неадекватное поведение?

Практикующие психологи дают разные советы о том, как выходить из состояния безнадеги.

– Перетерпеть, отложить любые действия на потом. Помните, как героиня «Унесенных ветром» говорила: «Я подумаю об этом завтра». Не зря ведь и народ говорит, что утро вечера мудренее, – считает медицинский психолог психоневрологического диспансера Ноябрьска Людмила Стафеева. – Нужно обратить внимание на то, что неестественная смерть некрасива и вызывает осуждение. Следует в любом случае попробовать уговорить человека обратиться за профессиональной помощью. Врачи нашего диспансера принимают анонимно и готовы оказать поддержку...

А еще можно посоветовать человеку в депрессии нарисовать таблицу с плюсами и минусами той ситуации, которая сложилась, структурировать его положение в «сегодня и сейчас». Вытащить в лес, на рыбалку, в отпуск.

Но самое главное – быть милосердным к родным, не пилить и не давить, не сравнивать с другими, любить. Невзирая на размер и наличие зарплаты, отметки в школе и неурядицы на



работе. Детей, мужей, жен, родителей. Тех, кто всегда находится рядом, – говорит психолог.

Тем временем

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДОВ ВПЕРВЫЕ ПИШУТ ЗАКОН

Школам рекомендовано распространять среди учащихся позитивные взгляды на жизнь, а в Оренбуржье профилактикой уже занялись на законодательном уровне.

О том, что Минобрнауки направило в регионы методические пособия по профилактике суицидов у подростков, сообщила газета «Известия» в конце января. Привлечь школы к решению проблемы, видимо, заставили цифры: по статистике, ежегодно сводят счеты с жизнью 1,5 тысячи российских детей и еще четыре тысячи совершают попытку самоубийства.

Старший научный сотрудник отдела суицидологии ФГБУ «Московский НИИ психиатрии Минздрава РФ» Геннадий Банников, на которого ссылается Russia Today, отмечает, что в столице в группу риска входят подростки от 15 до 17 лет, причем и мальчики, и девочки одинаково подвержены суицидальным настроениям в этот период. Причина в том, что «в этом возрасте у подростков возникает проблема идентичности».

По данным разработчиков методички, на рост суицидальных мыслей влияет и трудно ограничиваемый доступ несовершеннолетних к интернет-сайтам, содержащим «вредную и опасную для несовершеннолетних информацию». А также рост мобильной и интернет-зависимости, повышенная тревожность из-за учебы и «романтизация самоубийства в СМИ, на телевидении, в художественных произведениях, кинофильмах, музыкальных клипах».

Мониторинг соцсетей «Лиги безопасного Интернета» показывает, что с ноября прошлого года в онлайн-сообществах начали активно размещать сообщения, связанные с темой суицида, распространяются видеозаписи различных самоубийств, психоделический контент, подробно описываются способы самоубийств, муссируются громкие истории подростковых суицидов. Вступить в эти группы может кто угодно...

В Оренбуржье шквал самоубийств в прошлом году заставил заняться профилактикой законодателей. В комитете по здравоохранению местного Заксобрания с экспертами кафедры психиатрии, медицинской психологии ОрГМУ разрабатывается закон о профилактике суицидального поведения у населения.

«В этом вопросе мы первые. Профилактика суицидального поведения – это чисто медицинская проблема. Она требует вмешательства не психологов-педагогов, а медицинских психологов, иногда психотерапевтов и психиатров. Сфера психики, особенно детской, требует



Официальный сайт

Следственное управление
Следственного комитета Российской Федерации
по Ямало-Ненецкому автономному округу

вмешательства специалистов. Поэтому, внося этот закон, мы хотим четко обозначить, что всё-таки первичным звеном здесь должно быть здравоохранение, а все остальные министерства и ведомства должны работать в связке», – передает РИА «Оренбуржье» слова заместителя председателя комитета по здравоохранению Законодательного Собрания Оренбуржья Татьяны Шукуровой.

В Ставрополье опасаются, что люди с неуравновешенной психикой в состоянии душевного кризиса не переживут приближающейся весны. Чтобы черные мысли не приходили в головы земляков, врачи активизировали профилактическую работу. Действует «горячая линия» для экстренной помощи, информирует «Ставрополь Плюс». Педагогов учат распознавать суицидальное настроение у ребенка. Еще в прошлом году решено закрепить за каждой школой священнослужителя. Ожидается, что духовные наставники помогут разобраться учителям, школьникам и их родителям в вопросах духовно-нравственного воспитания.

А как у них?

У КРАЯ БЕЗДНЫ СПАСАЮТ И ДУШУ, И ТЕЛО

За границей давным-давно пытаются спасти потенциальных самоубийц...

В Англии, например, эту миссию доверили созданному в 1774 году Королевскому гуманитарному обществу. В Штатах необходимость в такой структуре возникла позже – в 1907 году священник Герри Уоррен основал Национальную лигу спасения жизни.

Интернациональным стало объединение под названием «Самаритяне», появившееся в Великобритании в прошлом веке. Его филиалы находятся от Бразилии до Новой Зеландии, сообщает сайт goodplogic.ru.

К самым известным учреждениям, занятым изучением и профилактикой этого явления, относят Центр профилактики суицидов. Его открыли клинические психологи полвека назад в Лос-Анджелесе.

Валерия Акименко

Автор
+7 (3496) 42-24-04 - НОЯБРЬСК
a_valeriya@mail.ru



Официальный сайт
Следственное управление
Следственного комитета Российской Федерации
по Ямало-Ненецкому автономному округу

Адрес страницы: <https://yanao.sledcom.ru/folder/879484/item/1075248>