

КАК ОТ ИЗБАВИТЬСЯ МЫСЛЕЙ О САМОУБИЙСТВЕ

«Доктор Квиннетт – блестящий специалист, и я настоятельно рекомендую вам эту книгу. Слышали вы о ней или нет – мне она спасла жизнь».

ВИРДЖИНΙΑ КРУЗ,
автор книги «Военная травма и ПТСР»

ПОЛ КВИННЕТТ



Пол Квиннетт

Как избавиться от мыслей о самоубийстве

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71722783

Как избавиться от мыслей о самоубийстве: Питер; СПб; 2025

ISBN 978-5-4461-4186-9

Аннотация

Эта книга написана для того, чтобы спасти жизни. Самоубийства, особенно среди молодежи, приобрели масштабы эпидемии. Эта книга обращается непосредственно к человеку, думающему о самоубийстве, дает советы и поддержку этому читателю (любого возраста), а также всем, кто знает, любит или пытается помочь кому-то в этом вопросе. Доктор Квиннетт откровенно говорит о самоубийстве, демистифицирует его, предельно честен в вопросе о последствиях несмертельных попыток и объясняет эмоциональные состояния, из которых возникают суицидальные мысли.

Автор призывает читателя на мгновение отступить, пересмотреть свое решение и сделать шаг к собственному спасению. Ведь самоубийство – это единственное решение, которое нельзя изменить.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Предупреждение	5
Введение	6
1. Не считайте себя сумасшедшим	10
2. Убийственные замыслы	17
3. «Неужели я не вправе умереть?»[1]	22
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Пол Квиннетт

Как избавиться от мыслей о самоубийстве

© Paul G. Quinnett

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2024

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2024

© ООО Издательство «Питер», 2025

Предупреждение

Автор совместно с издателем обращают ваше внимание на то, что данная книга не предлагает способов лечения психических заболеваний и ни в коем случае не должна рассматриваться как замена консультации у психотерапевта.

Имена людей, упоминающихся в нашей книге, изменены в целях соблюдения права на конфиденциальность их общения с автором для защиты личных данных.

Введение

Дорогой читатель!

Я не знаю, кто вы и почему к вам в руки попала эта книга. Я знаю лишь, что в данный момент она у вас, и вы уже приступили к чтению. Надеюсь, что если такая книга вам сейчас нужна, вы продолжите читать.

Мне как автору было бы крайне полезно о многом порасспросить вас. Но, увы, мы не знакомы, а если бы и увиделись где-то случайно, ни за что бы не узнали друг друга. Так что примем как данность: вы и я никогда не общались и вряд ли нам доведется когда-либо встретиться. Но барьером между нами это не станет, по крайней мере, для меня.

И я пишу эту книгу именно для вас. Представьте, что сейчас мы в моем кабинете – здесь так тепло, уединенно, тихо. Мы сидим в уютных креслах, телефон молчит, и никто нас не потревожит. Обычно здесь я занимаюсь тем, чем чаще всего и заняты психологи – выслушиваю людей, беседую с ними, пытаюсь помочь им выбраться из жизненных передряг.

И тут же я должен сделать пару предположений относительно вас. Как ни нелепо выдвигать гипотезы о тех, кого не знаешь, но в нашей ситуации без этого не обойтись. Ключом послужит тот факт, что вы читаете эту книгу – а значит, скорее всего, вас посещали мысли о том, чтобы свести счеты с жизнью. А может быть, вы даже и пытались это сделать. Так

или иначе, я оттолкнусь от того, что вы очень переживаете и вопросы самоубийства не выходят у вас из головы.

И, предполагая, что в этом я прав, хочу поделиться с вами всем, что мне известно о страданиях, сопровождающих нашу жизнь, и тех последствиях, что несет с собой смерть. Мы поговорим о самоубийстве. И поскольку на карту поставлена ваша жизнь, мы не станем ломать комедию. Мне незачем вам врать. И обходить острые углы также не имеет смысла. Напротив, я намерен быть с вами предельно откровенным.

А поскольку я знаю многих, кто хотел покончить с собой, и *слишком* многих, кто это все-таки сделал, мне более чем понятно, что сейчас творится у вас на душе. В таком состоянии, как правило, не до книг. Но вдруг именно эта смогла бы вас зацепить? Я буду краток.

Одна из причин, почему я написал эту книгу, состоит в том, что тема самоубийства относится к разряду самых болезненных, даже запретных. Ведь об этом не станут лишний раз говорить. Людям не нравится слышать, что кому-то может быть невыносимо больно — до такой степени, что он подумывает свести счеты с жизнью. Но это замалчивание несет один лишь вред, притом всем: и тому, кто страдает, и тем, кто рядом. Окружающие, как правило, всеми силами хотят отвернуться, им неловко. Как это так: наш знакомый — и смеет так отчаиваться!

Но хватит отворачиваться, давайте заглянем правде в глаза.

Мне могут возразить, что излишняя прямота и откровенность книги (да и вообще разговора о суициде) может, вопреки всем благим целям, подтолкнуть читателя к решению покончить с собой! Но я считаю, что это не так.

Мне кажется, здесь все наоборот: чем больше мы узнаем о смерти, тем больше узнаем о жизни. Лишь детально рассмотрев обе стороны этой медали, мы сможем полноценно и осмысленно пройти оставшийся отрезок нашего пути.

Есть и еще одна причина создания этой книги. Ведь когда человек уже готов убить себя, он чаще всего не подозревает или не осознает, что помощь-то находилась лишь на расстоянии телефонного звонка. Даже я в наш современный век до сих пор поражаюсь такой доступности. Но таковы реалии! И возможно, моя книга попадет к тому, кто и понятия не имел, что получить помощь по выходу из патовой ситуации можно: он узнает, где ее найти. А кто-то, перелистав эти страницы, вдруг да найдет в себе хотя бы немного смелости, чтобы попросить о помощи или продержаться еще день, неделю или подольше – пока жизнь не изменится к лучшему, а мысли о том, чтобы прервать ее, не растают как дым.

И еще одно небольшое замечание. В моем арсенале нет волшебных ответов или способов по-быстрому все уладить. Думаю, их нет ни у кого. Поэтому я не стану предлагать вам легких маршрутов на пути избавления от боли и страданий, которые, не будем отрицать, являются частью жизни любого человека. Более того, раз уж вы держите в руках книгу о са-

моубийстве и на кону сейчас не что иное, как ваша жизнь, позвольте мне не извиняться, если какие-то мои слова придутся вам не по вкусу. Честный разговор – это часть терапии.

Пол Куиннетт

1. Не считайте себя сумасшедшим

Прежде всего, по поводу решения уйти из жизни хочу отметить следующее: ваши мысли или даже попытки покинуть этот мир – не показатель того, что вы психически нездоровы. Кто бы что ни говорил, самоубийство действительно может стать решением. Раз и навсегда вы решаете проблемы, по крайней мере, *свои проблемы*. И всем, конечно, ясно: смерть отключит любую боль – вам уже не будет плохо, ничто не опечалит. Какие бы муки вас не изводили, все это затихнет с вашим последним вздохом. Поскольку наша беседа только началась, а смысла в пустых словах нет никакого, я не собираюсь убеждать вас в том, что покончить с собой – не выход. Выход, и еще какой! *Или, по крайней мере, вам так кажется.*

Полагаю, что пока суицидальные мысли не вползли в вашу жизнь, вы и сами крутили пальцем у виска, узнав, что кому-то, видите ли, расхотелось быть на этом свете. Но теперь, когда вы сами попали в эти ряды, вам гораздо легче понять, что эти люди чувствуют. Или чувствовали. По самым разным причинам окружающие будут готовы объявить вас ненормальным, узнав, что вы подумываете о самоубийстве. А если вы покончите с собой, уверенно скажут, что вы и впрямь сошли с ума, и в этом-то вся суть. Но суть на самом деле в том, что большинство самоубийц безумием не

страдают, по крайней мере, в формальном смысле. Многие из них ничем не отличаются от обычных людей. Но обстоятельства – а какие именно, я надеюсь, вы будете исследовать вместе со мной, – привели их к решению, что в продолжении жизни смысла больше нет. Огромное количество людей, пытавшихся совершить (или совершивших) суицид, оказывались настолько сломленными тоской, безысходностью или ненавистью к жизни и самим себе, что сил выносить все это они больше не находили. Либо судьба нанесла им такой сокрушительный удар, отнявший чувство контроля над реальностью и собственным будущим, что иного способа разорвать эту сеть они не увидели. Но факт в том, что рассудок их все-таки не покинул. И вас, скорее всего, тоже.

В следующих главах я подробно расскажу о депрессии, одиночестве, гневе, ощущениях безнадежности и постоянного напряжения, а также о том, как влияют на нас эти состояния, заталкивая в наши головы мысли о самоубийстве. А сейчас простой совет: прочтите эту книгу полностью. Вам станет понятнее, как и почему возникает желание умереть, а еще – какие риски и последствия несет попытка себя убить.

Мы, люди, одарены способностью вообразить себе то, чем никогда не занимались, или мысленно побывать в местах, где никогда не были. И мы запросто представляем, каково это – сделаться мертвым. Или, по крайней мере, не принадлежать миру живых. Только человек может разыгрывать в фантазиях сцену собственной смерти, будто эпизод из фильма. Так

и мы: кто из нас, закрыв глаза, не видел свое бездыханное тело чинно лежащим в гробу? Признаемся мы в том или нет, но почти каждый из нас хоть раз прокручивал в голове такие картины.

Но на данный момент предлагаю вам отложить в дальний угол намерение свести счеты с жизнью и остаться со мной до последних страниц этой книги. Как вы уже догадались, я не ставил целью вас развлечь.

Должен поделиться с вами одним важным убеждением. Вот его суть: каждый раз, оказавшись в поиске какого-либо решения, мы всегда выбираем наиболее для себя подходящее. Никто из нас, приступая к решению проблемы, не заявляет: «В этот раз мне явно придет в голову что-то не то». На мой взгляд, такого не бывает никогда. Так или иначе, мы действуем по схеме: быстро собираем всю имеющуюся у нас информацию, прогоняем ее через наш маленький мозг, а затем (кто-то, может быть, скрестив пальцы, а кто-то – поплевав через плечо) решаем, что делать. Именно здесь и кроется проблема.

А вдруг тех данных, что нам нужны для принятия верного решения, у нас просто недостаточно или нет вовсе?

Сколько раз, оглянувшись назад, вы говорили: «Ну и ну, и зачем я это сделал?! Кто бы знал, что все так обернется! Как можно было быть таким идиотом?»

И если в этом мы с вами похожи, то вы так же, как и я, рвали на себе волосы многие сотни раз. На параде глупости все

дружно маршируют в одних и тех же рядах, тут все одинаковы, и ошибки, вызывающие потом лишь досаду и злость, — часть человеческого бытия.

Жизнь постоянно ставит перед нами множество задач, и мы принимаем бессчетное количество решений, десятки из которых — ежедневно. Есть решения мельчайшего плана, например, что надеть с утра на работу или в школу, а есть и глобальные, такие как выбор жизненного пути, поиск своей второй половины и вообще, стоит ли продолжать жить, когда дела идут совсем плохо. Всем приходится искать ответы на одни и те же вопросы. Проблема в том, что у нас никогда нет нужной информации в той мере, чтобы каждый раз находить правильный путь. Были бы у нас в полном доступе эти знания — мы принимали бы только идеальные решения. Но, что ни говори, знаний нам вечно не хватает, и потому мы продолжаем делать шаги, о которых потом жалеем. И, если уж быть честным, из этого замкнутого круга я выхода не вижу.

Но надежда все же есть. С возрастом людям свойственно становиться хотя бы немного умнее. Ведь чем дольше они живут, тем больше информации накапливается в их багаже и тем разумнее они проявляют себя в вопросах того ли иного выбора. Вспомните себя ребенком. И вспомните, как по наивности вы выбирали такие пути, на которые теперь, с вашим-то жизненным опытом, и не взглянули бы.

Допустим, вы курильщик со стажем. Решились ли бы вы сделать свою первую затяжку тогда, раньше, если бы знали

о последствиях курения все то, что знаете теперь? Скорее всего, нет. Или вы по собственной воле разорвали отношения с лучшим другом или родителями. Зная, к чему приведет та роковая ссора, повели бы вы себя точно так же сегодня? Может быть, и нет. Дело в том, что все мы в состоянии оглянуться назад и пожалеть о некоторых решениях. Мы можем увидеть собственную глупость – а лучше сказать невежественность, проявленную нами в те дни. Невежество, то есть суждения без всесторонней оценки ситуации, – это состояние, в котором и пребывает наш разум большую часть времени. Но, знаете, лично меня это устраивает. Я не против быть в чем-то невеждой. Да, мне не нравится испытывать неловкость оттого, что в чем-то я совсем не разбираюсь. Но кто сказал, что я наделен талантом знать все на свете и, более того, мастерски орудовать знаниями в нужный момент?! Может быть, такой дар кто-то пообещал вам? Очень сомневаюсь, что ваша жизнь от этого стала безоблачной и легкой.

И все же, без сомнения, каждый прожитый день добавляет в копилку нашего ума и жизненного опыта что-то новое. Точно знаю, что, вспоминая свой давний промах и приговаривая: «Пол, ты поступил тогда, конечно, по-дурацки!», я точно не становлюсь бестолковее или наивнее.

Так какое же отношение все это имеет к самоубийству? А вот какое: задумав покончить с собой, люди чаще всего не видят и не знают всех сторон ситуации, в которой они оказались, хотя им кажется, что все наоборот. И поскольку само-

убийство – это бесповоротное решение, которое уже нельзя будет ни переиграть, ни пересмотреть, то, ради вашего же блага, принимайте во внимание все факторы того, что происходит вокруг вас, и того, что вы собираетесь сделать. Все до единого.

От людей, которые поначалу лишь подумывали уйти из жизни, а затем твердо пришли к такому намерению, я не раз слышал о том, что на душе им стало легче. Более того, многие делились ощущением небывалого спокойствия и давно забытой радости. «Теперь я знаю, что делать», – говорили они. Ведь примерно это испытываем и все мы, когда наконец-то находим решение проблемы, над которой бились долго и мучительно. Мы словно сбросили тяжеленный камень с плеч и чувствуем огромное облегчение.

Но погодите минутку. Действительно ли все так просто? Неужели вам ни капельки не страшно? И разве ваш последний шаг не станет последним, в полном смысле окончательным, за которым для вас не будет больше ничего?

Этот вопрос может показаться вам бестолковым. Естественно, самоубийство – это окончательно, в этом вся соль. Но остается лишь пожать плечами при мысли, как же мало знает молодежь о сути смерти, о ее окончательности по сравнению с теми, кто пожил достаточно. Ведь чем старше вы становитесь, тем больше смертей вы видите, и приходит понимание, что самоубийство – действительно полный и необратимый конец жизни. Как недавно сказал мой друг, работа-

ющий с молодыми людьми, склонными к суициду: «Некоторые дети думают, что самоубийство – что-то вроде чудаковой выходки. Вот встречается им крупная проблема, они и говорят: “Дай-ка я самоубьюсь на этой неделе. Не получится – тогда попробую на следующей, поищу другой способ”».

Представляете: «...попробую на следующей»?!

Чего я точно хочу добиться своей книгой, так это убедить вас, что ваше быстрое и легкое с виду решение по факту во все не быстрое и уж совсем точно не легкое. Как правило, самоубийство – дело сложное, нудное, очень болезненное, грязное и создает больше проблем, чем решает. Так что, возвращаясь к началу главы, не считайте себя сумасшедшим, если вы подумываете об уходе из жизни или даже уже попробовали. Но, простите за каламбур, самоубийство опасно для здоровья!

2. Убийственные замыслы

Эту главу я хотел бы посвятить нашей с вами попытке разобраться: как идея покончить с собой стала для вас идеей фикс. Из воздуха такие замыслы не рождаются. Как было в вашем случае, для меня останется тайной, но я готов сделать все возможное, чтобы помочь вам ответить на этот вопрос самостоятельно.

Так что остановитесь на миг и спросите себя: «Когда я впервые подумал о том, чтобы свести счеты с собственной жизнью?»

А теперь: «Знал ли я кого-нибудь, кто покончил с собой?»

Поскольку люди многому учатся друг у друга, для каждого из нас так или иначе могут стать примером поступки, которые совершают как знакомые, так и абсолютно посторонние люди, да и знаменитости тоже. Например, на официальном ужине мы узнаем, когда и какой пользоваться вилкой, подсмотрев за действиями соседа по столу. Как нарядиться на танцы, мы узнаем, примечая, во что одеты окружающие. Большинство из нас выбирают себе стрижку в зависимости от того, что принято делать с волосами в кругу людей нашего возраста.

Те из нас, кто живет в Америке, знают, что Мэрилин Монро покончила с собой. Нам известно, что свел счеты с жизнью и писатель Эрнест Хемингуэй. Что и говорить, мы по-

стоянно узнаем о тех, кто покинул этот мир по собственной воле. И порой в мозгу промелькнет мыслишка: «Если уж такая, как Мэрилин Монро, со всей ее красотой, деньгами и успехом, может наложить на себя руки, то почему я не могу?»

Если самоубийцей стал кто-то из наших родителей, в сердце может закрасться сомнение: «Раз папа не смог всего этого вынести, то откуда у меня возьмутся силы?..» А может, счета с жизнью свел один из наших лучших друзей. Или кто-то из тех, с кем мы учимся.

Количество случаев суицида среди американцев, например, растет с ненормальной скоростью, и многие эксперты уже склонны называть это эпидемией.

Итак, о чем говорят нам эти факты? О том, что идея уйти из жизни могла перебраться в наше сознание из чьей-то чужой биографии. Мы не самостоятельно додумались до такого. Суицид – не примета наших дней, люди испокон веков сводили счета с жизнью. Эту идею мы наверняка у кого-то позаимствовали – у друга, родственника, знаменитости. Некто подал нам пример.

Выводы исследований на этот счет очень показательны: когда суицид совершает такая дива, как, например, Мэрилин Монро, число самоубийств тут же резко взлетает.

Похожее творится и рядом с нами. Если один-два ученика средней школы вдруг совершают самоубийство, то вскоре, как правило, к ним присоединяются еще несколько. А если

кто-то из членов семьи решает наложить на себя руки, велика вероятность того, что в этой семье появятся и новые самоубийцы. Правильно это или нет, но все мы познаем мир, опираясь на примеры из жизни.

Однажды я работал с человеком, имевшим суицидальные наклонности и на полном серьезе желавшим покончить с жизнью. Его жена завела роман с другим, у детей были сложности, да и на работе не ладилось. И когда я спросил его, откуда вообще взялся этот замысел, он мне ответил: «Ну... ведь и мои мама с папой покончили с собой».

Я никогда не встречал человека, у кого сразу оба родителя свели счеты с жизнью. И я тут же отчетливо понял: какие бы внятные доводы я не подбирал, убеждая жить дальше, за его спиной стояли два могущественных оппонента – его мама и папа, со всем тем влиянием, которое они оказали на его взгляды.

«Мне было всего пять лет, когда они это сделали, – сказал он. – Так что меня это особо, наверное, не потрясло».

Но в том-то и дело, что потрясло, и еще как! В ходе наших сеансов он рассказал, что каждый раз, сталкиваясь с трудно решаемой жизненной проблемой, он обнаруживал в своей голове мысли о самоубийстве. Они не подчинялись его воле, становились все более навязчивыми, и все это – вопреки данному когда-то себе обещанию никогда не повторить того, что совершили родители. И теперь, когда в жизни взрослого сына этих родителей все складывалось как нельзя хуже, су-

ицидальные мысли почти полностью вышли из-под его контроля.

Так что в определенной мере у моего пациента не было шансов избежать мыслей о самоубийстве. Эта тема пронизывала его самые ранние детские воспоминания. Родители словно преподнесли ему ужасный подарок, показав, как нужно поступить, если жизнь стала невыносимой.

И потому я хочу спросить вас еще раз: как могли подсесть в ваше сознание эти воистину убийственные замыслы? Вам указал путь кто-то из близких? Это родители, бабушки с дедушками или дяди, тети и друзья подали вам пример? Или же вы провели параллели между своими мучениями и страданиями того, кого вы сочли таким знакомым и понятным (хотя знали о нем лишь из новостей), – и решили, что раз суицид освободил его, то освободит и вас?

Если вы ответили «да», то я задам вам один простой вопрос:

Неужели ваша жизнь, ваша боль, ваши трудности в точности такие же, как у них? Неужели вы ничем не отличаетесь от них и переживаете один и тот же типичный кризис?

Полагаю, ваш ответ должен быть отрицательным. Ведь, нравится вам это или нет, но все мы – независимые друг от друга, абсолютно разные, неповторимые личности. Никогда на целом свете не было, нет и не будет нашей стопроцентной копии.

Как бы жестко вы ни осуждали себя, как горько бы ни со-

жалели о том, что натворили или кем стали, помните: вы были и остаетесь единственным в своем роде человеком, и другого такого же мир никогда больше не увидит.

Так разве не должно ваше неповторимое «я» принимать собственные неповторимые решения?

3. «Неужели я не вправе умереть?»¹

Этот вопрос я слышал от многих своих пациентов с суицидальными наклонностями. Догадываюсь, вы тоже задавали себе этот вопрос, и поэтому мне хотелось бы поделиться с вами тем, что я говорил другим.

Во-первых, ни мое образование, ни профессиональный и личный опыт психолога не дают мне особых компетенций по этому вопросу. Ведь я не священник, не влиятельный деятель церкви. Я также не судья. Если уж на то пошло, меня учили спасать жизни, а не помогать людям обрывать их.

Но, по крайней мере с юридической точки зрения, я, пожалуй, могу дать вам частичный ответ: нет, у вас нет абсолютного права убить себя.

На данном историческом этапе в США, например, попытки самоубийства все еще приравниваются к нарушению закона и иногда могут вызвать очень неприятные юридические последствия². Несостоявшийся самоубийца еще совсем недавно мог попасть за решетку. Последние несколько десятилетий попытку уйти из жизни стали расценивать не как

¹ В русском издании данная глава дается с небольшими сокращениями во избежание нарушения ст. 1101 и ст. 1102 УК РФ. – *Здесь и далее примеч. ред.*

² Юридические и организационные аспекты оказания помощи в области психического здоровья, описанные в книге, относятся к США. В русском издании они оставлены, так как являются обоснованием некоторых тезисов автора.

преступление, а как симптом, сигнализирующий, что с человеком творится неладное, и получив помощь, он сможет отказаться от своих намерений и жить нормальной жизнью.

Вы можете спросить: «А что будет, если я попытаюсь покончить с собой, но у меня ничего не получится?»

Если говорить о США, в каждом из пятидесяти штатов есть закон о принудительном лечении, который позволяет судье на основании показаний специалистов поместить вас в больницу на принудительное лечение, предотвратив тем самым ваши новые попытки лишиться себя жизни³. Штат должен доказать, что вы психически больны и поэтому нуждаетесь в лечении, и, как правило, это удастся сделать без особых проблем, и в этом случае вы временно теряете свои гражданские права.

Однако, как мы уже говорили, чтобы вознамериться покончить с собой, не обязательно быть ненормальным. И действительно, большинство самоубийц не являются, говоря языком закона, психически больными. Так что, похоже, мы и правда рассматриваем очень интересную проблему.

Чтобы не дать вам и впредь пытаться уйти из жизни, врачи вроде меня заявят в суде, что из-за своего психического заболевания вы представляете опасность для самих себя и остро нуждаетесь в лечении. Но – и это самое странное – через пару часов или дней вы можете вдруг заявить: «Я пере-

³ В РФ несостоявшийся самоубийца может быть отправлен на принудительное лечение по решению суда (ст. 101 УК РФ).

думал. Убивать себя я больше не буду». И если у вас получится убедить нас в том, что вы говорите правду, вам разрешат покинуть больницу и отправиться домой.

Вопрос: значит ли сей факт, что вы полностью излечились от своего так называемого психического заболевания?

Очевидно, что нет, ведь, скорее всего, вы никогда и не были «психически больны». Но это не значит, что вы не можете страдать от депрессии, вспышек ярости, переживать серьезный кризис и нуждаться в наблюдении и консультациях специалиста. Попадание в больницу из-за суицидальных мыслей или после попытки самоубийства означает, что, по мнению специалистов вроде меня, вы были настолько деморализованы, выведены из равновесия или переполнены горем, что – по крайней мере в тот момент – находились в шаге от принятия крайне неудачного решения.

Итак, вполне логичным будет и такой ваш вопрос: если я не сумасшедший, почему мысли о самоубийстве являются симптомом? И симптомом чего?

Как я уже говорил, возникновение желания уйти из жизни – не повод считать себя ненормальным. Исследования показали, что очень многие хоть раз в своей жизни размышляли о том, чтобы покончить с собой. Уточню: размышляли всерьез – вероятно, совсем как вы. И так же, как вы, это были обычные, адекватные люди. Я не раз общался с теми, кто не в шутку был настроен свести счеты с жизнью. И кто-то из них отмечал, что тот период, когда человек едва не пе-

решил грань, можно было считать чем-то вроде «временного помутнения рассудка». Возможно, на данный момент это самое подходящее объяснение.

Давайте пока просто примем как данность: если вы попытаетесь покончить с собой, вы можете потерять свободу – по крайней мере, на некоторое время.

Люди, имеющие право и полномочия попытаться предотвратить ваше самоубийство, – специалисты вроде меня: психологи, психиатры, социальные и медицинские работники, врачи и всевозможные специалисты по психическому здоровью и лечению наркомании и алкоголизма. Свои обязанности есть и у полиции. И все это называется системой психического здоровья⁴. Именно с этой системой, какой бы хорошей или плохой она ни была, вам придется иметь дело при попытке суицида.

Мне нужно вас предостеречь. По многим причинам, о которых я рассказывать не хочу, вы вряд ли останетесь в восторге, коснувшись этой системы. Полиция может приступить к расследованию попытки самоубийства, действуя при этом строго по своему усмотрению. Вы, вероятнее всего, окаже-

⁴ В РФ психиатрическая помощь гарантирована и разработаны принципы и правила ее оказания, действует Закон РФ «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании» от 02.07.1992 № 3185-1 (см. <https://clck.ru/3DSnuf>). При этом различают специальности психотерапевта, психиатра и клинического психолога. Неважно, к кому из них пациент попадает на первичный прием, – исходя из имеющихся проблем и симптомов, все они понимают, к какому специалисту нужно направить пациента далее.

тесь в больнице. Вас, конечно, могут и оставить в покое, понаблюдав за вами, побеседовав и поняв, можно ли верить вашему обещанию, что попыток самоубийства больше не будет. Но вместе с тем вы можете попасть под следствие, особенно если подвергли опасности другого человека.

Если вы отправились лечиться – сами или с помощью друзей, родни и полиции, – здесь уже все пойдет по обстоятельствам. Либо вам окажут необходимую помощь и вскоре выпишут домой, либо вас определяют в психиатрическое отделение той же больницы. Или же вы попадете прямехонько в государственную психиатрическую больницу. Все зависит от вашего случая, медицинского учреждения и от того, как работает система в вашем регионе.

Бывает так, что вы категорически не хотите отправляться в психиатрическую больницу. Тогда вас поместят туда против вашей воли, вот и все. Как я уже говорил, во всех штатах действуют законы, позволяющие так делать. И, как я уже сказал, вы можете потерять свободу, по крайней мере на время.

Вы, наверное, заметили, что в этой части я не указываю четких сценариев. То «может быть», то «иногда». Несмотря на существующий порядок действий системы по предотвращению самоубийств, всегда есть различия и нюансы – в зависимости от региона, принятых правил и даже времени происхождения. Все, кто трудятся в этой сфере, – психологи, психиатры, врачи скорой помощи, полицейские и т. д. – по-разному относятся к покушавшимся на собственную жизнь.

Кто-то, откровенно говоря, самоубийц не любит, и даже есть те, кто заинтересован в успешном исходе вашего замысла.

Очень многим – и вряд ли для вас это новость – вообще без разницы, будете ли вы жить или умрете. Не раз я слышал: «Да рано или поздно они все равно это сделают, о чем теперь переживать?!»

По моему твердому убеждению, в попытке покончить с собой вы крупно рискуете. И я не шучу.

Риск риском, но пообещать могу вам точно: вы попробовали – и система, узнав об этом, вас так просто не оставит. И если будет ясно, что от намерений вы не откажетесь, за вас возьмутся всерьез, чтобы вам помешать. Какими бы вескими ни были ваши причины желать своей смерти, они ни для кого не станут аргументом.

Хорошо ли это, плохо ли, но давайте взглянем на это с нашей позиции – с позиции системы. Если нам будет ясно, что вы сами для себя представляете угрозу, мы просто не поверим вашим заверениям, что, мол, подобное больше не повторится (мы же не знаем, какой вы человек), но главное уже очевидно: этому человеку так тошно, что он не хочет больше жить. И раз нам это столь очевидно, то с какой стати мы будем сидеть сложа руки и ничего не делать?

Большинство моих коллег расценивают такие попытки как очень серьезный шаг и сделают все, что сочтут нужным, чтобы вас остановить. Если повезет, вы встретитесь со специалистами-профессионалами, которым действитель-

но не все равно.

А еще вам не помешает знать, что врачи, консультанты, больницы и центры психического здоровья постоянно сталкиваются с судебными исками за ошибки, совершенные в отношении людей, склонных к суициду. Если специалист, зная, что его пациент – из тех, кто серьезно намерен наложить на себя руки, ничего не предпринял, в том числе и принудительную госпитализацию, а пациент взял да и покончил с собой, на такого специалиста могут подать в суд. Поэтому большинство из нас предпочитают поступать по старинке: потенциального самоубийцу, четко показывающего, что он не шутит, мы лучше посадим под замок. Для его ли это блага или для нашего, не могу сказать точно. Вероятнее всего, и так, и так.

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.