

Но, к сожалению, бывает и много хуже. Настолько, что уж лучше расстаться врагами, наговорившими друг другу кучу гадостей. Я говорю о таком явлении, как шантаж. Шантаж не на жизнь, а на смерть.

«Не бросай меня, я не буду жить без тебя», – тот, кто хотя бы раз слышал подобные речи, прекрасно понимает это липкое, неприятное, гнетущее ощущение шантажа суицидом. Не подчинишься, и ты – убийца! Жить всю жизнь с мыслью о том, что стал причиной прекращения чьей-то жизни – не предел мечтаний даже самого жёсткого эгоиста.

Психологи центра «Семья» Елена Пронькина и Наталья Казачинская подчёркивают, что не любят говорить в СМИ о суициде во избежание придания ему некоего романтизма. Но они также отмечают: обращать внимание на это нужно, так как зачастую человек со склонностью к суициду болен. А когда мы болеем, что нужно? Правильно, идти к врачу. В случае с шантажом психологи отмечают: высказывания о нежелании жить, как правило, всего лишь способ манипуляции другим человеком, его поступками.

– Истеричное, маниакальное желание получить то, что я хочу, здесь и сейчас – вот что движет шантажистом. Он, таким образом, просто перекладывает ответственность за свою жизнь на другого человека. А ведь груз ответственности – это самое серьёзное бремя. Перво-наперво нужно дать человеку понять, что каждый сам в ответе за свою жизнь! И никак иначе. Заставьте человека проговорить все его чувства. Ни в коем случае не нужно подстрекать человека, беря его на «слабо». Но следует отметить: «Мне неприятно, мне больно, что ты так со мной разговариваешь». Вернуть человека в состояние равновесия, вот что важно, – советует Наталья Казачинская.

Специалисты поясняют: важна конкретика. Можно перенести разговор на следующий день, но необходимо точно назвать дату и время, когда разговор состоится. Попробовать поговорить на тему «А дальше что?». Будет человек мучиться или нет – умершему будет уже без разницы. Действовать нужно лояльно, но решительно: в конце концов, не останетесь же вы на поводе суицидента до конца своих дней!

– Меня интересует ещё вот что: что за эгоцентризм у людей, которые считают, что без него, что из-за него умрёт этот человек? Жизнь дана определённом человеку, и никто не вправе ею распоряжаться, – подчёркивает Елена Пронькина.

Другое дело не шантажисты, а просто суицидники. Человек, покончивший с собой, – это просто тот, кто решил таким способом решить проблемы способом: «Нет меня – нет проблем». Здесь уже более обширная работа для психологов. Существуют даже узкие спе-

**«Мы выбираем, нас выбирают, как это часто не совпадает...», – поётся в знаменитой песне. О неразделённой любви сложено немало песен, снято немало фильмов. Не всегда это – именно безответная любовь. Жизнь такова, что люди расстаются по тем или иным причинам. И здорово, когда это происходит с миром: расстаться, оставив друг для друга послевкусие лёгкой грусти.**

# ЛЮБИ МЕНЯ, ИЛИ УМРУ!



циалисты – суицидологи. Каждый случай имеет частный характер. Крайне редко суицид – это сиюминутный порыв, возникший на фоне резкого эмоционального возбуждения либо алкогольного или другого опьянения. В основном же самоубийство – итог длительной депрессии. Человек не получает удовлетворения от жизни, не видит выхода и решает выйти из ситуации таким методом.

Как только заметили у близкого или у себя состояние угнетённости, а тем более если услышали от близкого слова вроде «не знаю, как дальше», «устал от жизни» и т. п. – немедленно к специалистам!

– Заставить человека проговорить все свои эмоции, страхи, провентилировать каждую мысль, каждую эмоцию – вот чем

занимаются психологи. Методы зависят от частного случая, их великое множество. Наша задача – дать человеку, заблудившемуся в лабиринте, карту этого лабиринта, потому что в итоге так или иначе человек выбирается сам. Мы лишь подсказываем пути решения и мотивируем к желанию решать проблему, – говорят Елена и Наталья.

Снять «обострение» можно и самостоятельно. Для этого нужно доставить себе немедленное удовольствие: посмотреть любимый фильм, съесть мороженое, сменить обстановку, увидеться с близкими, с теми, кто вам приятен в общении. Словом, всё что угодно, но только позитив!

**Анна КИСТРИЦА**

## Настрой себя на позитив

*Специалисты центра «Семья» советуют всем сесть на такую психологическую двухнедельную «диету»: каждый раз при отходе ко сну мысленно прокручивайте все хорошие события, случившиеся с вами за день. Найдите десять позитивных фактов. Необязательно что-то глобальное. Это может быть улыбка ребёнка, хорошая погода, вкусная еда и т. п. После двух недель такой «диеты» мозг перестанет настраиваться на дурные мысли. А значит, жизнь станет гораздо ярче!*