

3 причины продолжать жить: почему уход из жизни — не выход



“Я не хочу жить!”

К сожалению, эту фразу психологи Детского телефона доверия слышат очень часто. За 10 лет работы специалистам службы удалось уберечь от рокового шага не менее 230 тысяч человек.

Если вас стали посещать мысли о суициде, вы испытываете психологическое давление и не знаете, как справиться с навалившимися проблемами, прочитайте статью до конца. С ситуацией, вызвавшей такие переживания можно и нужно разбираться, однако первое и главное, что нужно сделать если вы чувствуете, что вы в шаге от того, чтобы совершить непоправимое — обратиться за помощью (номер Детского телефона доверия 8 800 2000 122) и не оставаться одному. Когда острота переживания схлынет, можно будет подумать о том, что делать дальше.

Психологи подготовили рекомендации для тех, кто по каким-то причинам сомневается в важности и ценности собственной жизни.

Я не могу справиться со сложившейся ситуацией: боюсь наказания, отвержения, нелюбви близких. Кажется, что единственный выход все это прекратить — исчезнуть.

Почему уход из жизни — это не выход?

Часто подростки сталкиваются с ситуациями, к которым морально не готовы — они теряются, испытывают сильный страх, вину. Причины могут быть из-за неудач в учебе, развода родителей, предательства, смерти близкого человека, буллинга, проблем с законом, болезни, страха наказания. Переживаемая боль или страх могут быть настолько острыми, что порождают желание прекратить их — любым, пусть даже самым радикальным способом.

Возможно, сейчас вы переживаете что-то похожее. Вам очень больно и страшно и вы не знаете как поступить. Может показаться, что есть один единственный способ решить проблему. Однако, способов решения всегда больше.

Первая причина жить: пока вы живы, есть шанс все исправить

Многим знакома притча про двух лягушат, попавших в кувшин со сливками. Один лягушонок принял решение сдаться и утонул, а второй лягушонок решил выбраться из кувшина, во что бы то ни стало. Пытаясь выпрыгнуть из кувшина, он взбил сливки до образования масла, и таким образом выбрался на свободу. Не нужно сдаваться, ведь смерть — это не решение проблемы, а уход от нее. Вместо того, чтобы тонуть в кувшине, как первый лягушонок, подумайте все ли возможные варианты вы попробовали.

Спросите себя, что еще можно сделать? Как я могу себе помочь? Что мне обычно помогает справляться с неприятностями? Если я сам не могу справиться с ситуацией, кто может мне помочь?

Трудности, какими бы невыносимыми они не казались вам с самого начала — это ваш путь взросления и развития, это работа вашей души. Нам даются только те испытания, с которыми мы действительно можем справиться. Но это совершенно не означает, что вы должны проходить их в одиночку.

Разговор о проблеме, поиск совета помогут уменьшить тревогу и растерянность, выведут из ступора и настроят мысли на поиск конструктивных решений, которые рано или поздно обязательно найдутся. Даже простой разговор о том, что мучает вас, поможет снять остроту переживаний.

Не доводите себя до состояния крайнего напряжения. Если вы не видите другого выхода, кроме радикального, даже если эти мысли мелькнули у вас лишь на мгновение — сразу обращайтесь за помощью. У вас всегда есть возможность поделиться проблемой, позвонив на Детский телефон доверия 8 800 2000 122.

Я никому не нужен. Никто и не заметит, что меня больше нет. Им будет только лучше без меня.

Каждый из нас хотя бы раз в жизни переживал ощущение собственной ненужности, непонимания другими, невозможности вписаться в общепринятые рамки. Даже звезды с миллионами поклонников, признаются в том, что порой чувствуют себя одинокими и обесцененными.

Только представьте ситуацию, что каждый, кто почувствовал себя ненужным, решил бы уйти из жизни. Тогда на нашей планете не осталось бы ни одного человека.

Ребята, которые звонят на Детский телефон доверия, чаще всего переживают из-за непонимания родителей и невозможности найти друзей, когда не принимают и обижают сверстники. В такие моменты может возникать желание наказать обидчиков, и в голове рождается фантазия о смерти — вы не принимали меня при жизни, теперь вы узнаете, каково это жить без меня. Фантазия о собственных похоронах знакома каждому подростку. Главное отличие фантазии от реальности в том, что приняв решение уйти из жизни, чтобы наконец узнать насколько вы дороги и любимы, вы никогда этого не узнаете.

Даже если люди из вашего окружения действительно переосмысливают свое поведение, осознают ошибки, совершенные по отношению к вам — они уже никогда не смогут вам об этом сказать, а вы этого не услышите. А главное, у вас не будет шанса встретить того, кто вас по-настоящему поймет.

Вторая причина, чтобы жить: пока вы живы, вы можете стать нужным
На Земле живет более 7 миллиардов человек, среди них точно есть ваша родственная душа. Нужно только дождаться момента встречи.

И как ни странно, в моменты переживания одиночества вам станет лучше, если вы сами начнете помогать другим и найдете способ показать себя нужным. Так вы станете для кого-то по — настоящему ценным и значимым и это обязательно вернется вам теплом, поддержкой, признанием, вы обретете новые смыслы своей жизни.

Поэтому лучший способ расставить все на места и наладить свою жизнь — это остаться в ней!

Жизнь серая и бессмысленная. Я не понимаю, зачем и для чего я живу, лучше тогда и вовсе не жить.

Часто во время звонка абоненты жалуются на то, что их жизнь по сравнению с другими людьми бессмысленная, неинтересная, бесперспективная. Они разочаровываются в себе и в жизни в целом, ощущают собственное бессилие и невозможность получить то, чего хочется, повлиять на ситуацию.

Возможно, вы столкнулись с подобными чувствами и переживаниями. Заглядываете в социальные сети и наблюдаете красивую жизнь блогеров и селебрити и думаете, что ваша жизнь совсем иная. Возникает мысль, что лучше не жить вовсе.

Люди, стоящие перед выбором жизни и смерти не говорят “я хочу умереть”, они говорят “я не хочу жить”. Казалось бы — одно и то же разными словами. Но это не так. Слова значат многое.

Если сейчас в вашей голове звучит фраза: “я не хочу жить”, замените ее на “я не хочу ТАК жить”, а затем спросите себя: “а как я хочу жить?”

Кажется, начинает проявляться смысл, появляются потребности и цели.

Третья причина, чтобы жить: пока вы живы, вы можете обрести жизнь своей мечты и сделать ее примером для других

Вы только начинаете жизненный путь и до конца не знаете, какими способностями и возможностями вы обладаете, что приготовила вам жизнь в будущем. Фокус на преодолении проблем, познании себя и своей внутренней силы, раскрытие своих ресурсов — это увлекательный процесс, который мог бы стать смыслом вашей жизни.

Если сейчас вы разочарованы в собственной жизни, сравниваете ее с жизнью ваших одноклассников или блогеров, и сравнение не в вашу пользу — подумайте о людях, которые выбрали жизнь вопреки. Известный тренер Ник Вуйчич — человек, у которого с рождения нет рук и ног, прошел через тяжелейшие психологические кризисы, но, преодолев все, сумел создать жизнь своей мечты. Этот человек известен и уважаем во всем мире, у него интересная и увлекательная работа, счастливая семья. Своим примером Ник доказал, что даже парень без рук и ног способен добиться успеха.

Пока вы живете, есть надежда и возможность изменить жизнь к лучшему. Нужно только дать себе шанс и приложить усилия. Психологи Детского телефона доверия готовы прийти на помощь каждому из вас, независимо от сложности проблемы или вопроса, с которым вы столкнулись.

Обязательно звоните по номеру 88002000122. Вас выслушают и поддержат.