

## Czy śmierć może być piękna?

„Stworzenie człowieka trwa kilka miliardów lat, jego śmierć zaledwie kilka sekund”. Trudno nie zgodzić się z myślą przewodnią powieści Joasteina Gaardera „Maja”. Więc czemu ludzie decydują się na tak drastyczny krok, jakim jest samobójstwo? Dlaczego w jednej chwili chcą zniszczyć to, co natura tak długo i z pasją tworzyła...?

Jeżeli jesteś osobą, która znajduje się w trudnej życiowej sytuacji, to ten list jest skierowany szczególnie do Ciebie. Pragniemy zadedykować go wszystkim, którzy odebrali sobie życie oraz ich bliskim, których zostawili w smutku.

Warszawa, \_\_\_\_\_\*

Drogi Człowieku!

**W dzisiejszym świecie zaskakuje nas wiele trudności.** Możliwe, że Ty także stałeś się ofiarą problemów współczesności. **Każdy miewa chwile załamania** i wielu ludzi w takich sytuacjach próbuje popełnić samobójstwo. W 2005 roku w Polsce aż 4621 osób targnęło się na swoje życie ze skutkiem śmiertelnym, w tym 736 kobiet oraz 3885 mężczyzn. Badania statystyczne wykazały, że najniebezpieczniejszymi przedziałami wieku w ujęciu samobójczym są: 16-21 lat i 45-55 lat. Czy uważasz, że Ci ludzie postąpili słusznie? **Samozniszczenie przecież nie jest rozwiązaniem.** Nigdy nie wiemy, co może nas spotkać następnego dnia. **Rozwiązanie często przychodzi w najmniej oczekiwanym momencie.**

Każda osoba, która decyduje się na popełnienie samobójstwa, robi to z innych powodów. **Pojęcie autodestrukcji trudno jest ująć w jeden schemat. Psychologowie uważają depresję za główną przyczynę podjęcia takiego kroku.** Jednak nie wszystkie stany załamania nerwowego wiążą się z chęcią popełnienia samobójstwa. Tylko te, które poprzedzone są traumatycznym przeżyciem. **Prawdopodobne, że i Ty niedawno przeżyłeś jakiś szok.** Może dowiedziałeś się o chorobie, odeszła bliska Ci osoba, spotkał Cię miłośny zawód? **Mimo wszystko daj sobie trochę czasu.** Tydzień, dzień. **Skąd masz pewność, że Twoja sytuacja się nie poprawi?** Często Twoje postępowanie może być wywołane jedynie chęcią zwrócenia na siebie uwagi. **Spójrz szczerze na siebie.** Czy czasem nie pragniesz tylko komuś czegoś udowodnić? Czy w rzeczywistości chcesz umrzeć, czy tylko pokazać, że jesteś zdolny do takiego czynu?

---

\* W tym miejscu możesz wpisać dzisiejszą datę, gdyż list ten kierujemy do Ciebie właśnie dzisiaj. Nigdy jednak o nim nie zapominaj i wracaj do niego tak często, jak będziesz potrzebował.

**Wiara pomoże Ci w pokonaniu przeciwności losu i wewnętrznych wątpliwości.** Jedynie Bóg może decydować o Twoim istnieniu. Jako Twój Stwórca pragnie Twego szczęścia. Pomyśl, w ilu sytuacjach wyciągał do Ciebie pomocną dłoń. Nie zaprzepaść tego, co Cię z Nim łączy. **Nie zabijaj się!** W wierze katolickiej samobójstwo uznawane jest za grzech śmiertelny – skazujący samobójcę na wieczne potępienie. W świetle współczesnej nauki Kościoła samobójcy mogą jednak osiągnąć zbawienie, jeżeli samobójstwo jest wynikiem działania diabła, silnego stresu, poświęcenia, depresji lub innego zaburzenia czynności psychicznych. **Więc weź się w garść! Bóg Cię kocha!**

Katechizm Kościoła Katolickiego mówi: *Nie powinno się tracić nadziei dotyczącej wiecznego zbawienia osób, które odebrały sobie życie. Bóg w sobie wiadomy sposób może dać im możliwość zbawiennego żalu. Kościół modli się za ludzi, którzy odebrali sobie życie.* Ty nie przemieniaj w czyn swoich mrocznych myśli. Módl się za osoby, które tak postąpiły. Możesz uratować czyjąś złąkowaną duszę i zachować swoją własną.

We współczesnym systemie karnym samobójca nie podlega karze za próbę samobójczą. Ponieważ jednak samobójstwo jest czynem niewątpliwie negatywnie ocenianym przez społeczeństwo i społecznie niepożądanym, przestępstwem jest nakłanianie do samobójstwa lub udzielenie pomocy w popełnieniu go przez inną osobę, nawet na jej życzenie. W tym miejscu warto zastanowić się nad tym, czy zależy nam jedynie na egzystencji doczesnej, czy może wiecznej? Mniej ważne jest to, jak oceniają Cię ludzie. **Pamiętaj o wartościach wewnętrznych i swojej duszy.** Właściwe postrzeganie świata z Bożą pomocą doprowadzi Cię do znalezienia złotego środka. **Szukaj, nie załamuj się niepowodzeniami! Każde cierpienie ma sens, gdyż prowadzi do pełni życia!**

Jeżeli jednak spotkało Cię w życiu coś, co doprowadziło Cię do myśli samobójczych, opowiedz o tym komuś zaufanemu. **Nie zamykaj się w sobie, nie tłamsz wewnątrz negatywnych emocji! Szczera rozmowa z rodzicem, przyjacielem lub psychologiem zmieni Twoje spojrzenie na kłopoty.** Może zdarzyć się też tak, że jesteś osobą skrytą, nie umiesz się otworzyć w bezpośredniej rozmowie w cztery oczy. **Istnieje wiele fundacji, telefonów zaufania, które mogą Ci pomóc.** Nie ignoruj problemu, staw mu czoło! **Świadome i dojrzałe działanie pomoże Ci wydostać się z błędnego koła.**

A może znasz osobę, która właśnie przeżywa załamanie? Jest smutna, opuszcza szkołę, mówi, że się zabije, nie chce się z nikim spotykać? Przestaje o siebie dbać, zaczyna słuchać przygnębiającej muzyki, ubiera się na czarno, rezygnuje ze wszystkich zajęć? Postaraj się za wszelką cenę z nią porozmawiać! Nie bój się i spytaj wprost, czy nie myśli o samobójstwie. Jeśli tak, bądź z nią tak długo, jak tylko możesz. Spróbuj nakłonić ją do wizyty

u psychologa lub lekarza rodzinnego. Dopilnuj, by umówiła się na spotkanie. Jeśli Cię nie posłucha, dla jej dobra powiedz o wszystkim jej rodzicom. Postaraj się, by nie czuła się samotna. Rozmawiając, zastanówcie się wspólnie, co możecie zrobić. Niech poczuje, że chcesz jej pomóc, i że może na Ciebie liczyć! A może w pobliskim Domu Kultury odbywa się właśnie kurs tańca albo warsztaty modelarskie, na które moglibyście razem uczęszczać?

Na przestrzeni wieków wielu ludzi z różnych przyczyn odbierało sobie życie. Między innymi także znane, sławne osobistości. Już w starożytności w 30 r.p.n.e. Kleopatra VII, która była władczynią Egiptu, pozwoliła się ugryźć jadowitemu wężowi. Vincent van Gogh - holenderski malarz w 1890 roku popadł w załamanie nerwowe i strzelił sobie w brzuch. Jednakże najwięcej kontrowersji wzbudził Kurt Cobain – amerykański muzyk, lider zespołu Nirvana, który zastrzelił się w 1994 roku. Czy ludzie Ci postąpili mądrze? Gdyby przetrwali ten trudny okres, mogliby wnieść w życie innych wiele dobra i cennych wartości. Ty też w życiu coś osiągniesz. **Nigdy nie wiadomo, co Cię jutro spotka. Nie przejmuj się więc niepowodzeniami, pokonuj przeciwności! Po każdej burzy przychodzi słońce, a po każdych chwilach smutku – chwile szczęścia.** Wszystko zależy od tego, jaką drogę obierzesz. **Dostrzeż w życiu to, co jest piękne, ciesz się nim! Aby odczuć ulgę, trzeba żyć! Jeżeli Cię nie będzie, nigdy jej nie odczujesz.**

Dziękujemy Ci, że dotarłeś z nami do końca tego listu. Mamy nadzieję, że chociaż w pewnym stopniu pomoże Ci on pokonać trudne chwile.

*Ania, Justyna, Kasia, Sylwia*

P.S. Dla zainteresowanych zamieszczamy przydatne informacje:

1. Młodzieżowy Telefon Zaufania: 9288
2. Telefon fundacji „Lepszy Świat” dla młodzieży dorastającej: 0 22 672 52 26
3. Anonimowy Przyjaciół: [pomocitel@free.ngo.pl](mailto:pomocitel@free.ngo.pl)
4. Towarzystwo Pomocy Młodzieży: [tpm@free.ngo.pl](mailto:tpm@free.ngo.pl) lub tel.: 0 22 635 54 67, 13.00-18.00

**Autorki pracy:**

- Borowska Sylwia
- Bratkowska Katarzyna
- Pietruszczak Anna
- Witkowska Justyna