

## **Действия**

### **по отношению к человеку с суицидальными намерениями**

#### **К суицидально опасной группе людей относятся:**

- молодежь: с нарушением межличностных отношений, "одиночки", злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- сверхкритичные к себе;
- лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
- подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

Что делать педагогу или родителю, когда ребенок высказывает суицидальные намерения? Каким образом вести разговор с ребенком в такой ситуации? Существуют общие рекомендации по общению с потенциальным самоубийцей. Среди них можно выделить следующие.

Не пренебрегайте суицидальными высказываниями - лучше перестраховаться, чем недооценить риск суицида. Беседу с потенциальным суицидентом целесообразно построить по следующему примерному плану:

1. Выразите свою заинтересованность личностью и судьбой собеседника, а если это уместно, то и любовь к нему.

2. Задавайте вопросы в прямой, искренней и спокойной манере; используйте технику активного слушания.

3. Выясните, насколько ясный образ будущего суицидального действия сформирован у собеседника:

- имеется ли у него суицидальный план;
- намечены ли время и место исполнения;
- были ли суицидальные мысли и попытки в прошлом;
- как он сам оценивает вероятность своего суицида.

Помните, что чем более обстоятельно разработан план, тем больше вероятность его реализации.

4. Попытайтесь выяснить причины и условия формирования суицидальных намерений. Не принуждайте собеседника говорить о них, если рассказ для него слишком болезнен.

5. Побудите его выразить свои чувства в связи с проблемной областью его отношений.

6. Спросите, приходилось ли ему рассказывать кому-либо о том, что он говорит сейчас. Этот вопрос поможет подтолкнуть собеседника к мысли, что, возможно, главная его проблема в социальной (само) изоляции.

7. Будьте готовы к тому, что вы будете вовлечены (возможно, на длительное время) в психотерапевтическую работу с вашим собеседником.

#### **Чего делать не следует:**

- не отвечайте на заявления о суицидальных намерениях (сколь бы нелепо, с вашей точки зрения, они не звучали) репликами типа: "Слышать не хочу о таких глупостях", "Стоит ли говорить о вещах, которых все равно не совершишь?" Такие ответы могут только заставить вашего собеседника пожалеть о том, что он воспользовался кризисной линией;

- не показывайте, что вы шокированы заявлениями обратившегося, даже если вы действительно испытали эмоциональное потрясение;

- не вступайте в дискуссию о допустимости самоубийства.

Сообщите только, что вы не хотите, чтобы собеседник уходил из жизни. Разговоры о том, что это не выход, это плохо, как будут страдать близкие, что бы ты должны быть ответственным человеком - это не должно быть главной аргументацией, если вообще об этом уместно говорить с некоторыми людьми и подростками.

В критическом состоянии для потенциальных самоубийц характерны боль и страдание, эмоциональное напряжение, тревога, фрустрация, самоизоляция. Разве вышеуказанные "аргументы" помогут снять страдания или снизить эмоциональное напряжение? Во время критического состояния нарушается мыслительная деятельность, человек не может адекватно воспринять даже абсолютно правильные логические рассуждения. Подросток инфантилен, а ему говорят об ответственности? Ему говорят - другие будут страдать, разве от знания этого факта будет легче самоубийце? Некоторых это даже стимулирует, вот пострадайте еще больше, чем я. То есть указанная аргументация бесполезна.

Человеку нужно снизить страдания и боль, снять эмоциональное напряжение, помочь исполнить нереализованные возможности, вывести сознание из узкого туннеля, дать ему широкий выбор действий во время кризиса, и конечно вывести из состояния самоизоляции.

Следующие принципы предлагаются зарубежными службами не только консультантам, но и не профессиональным помощникам.

Если человек, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

— Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.

— Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде. Не игнорируйте предупреждающие знаки.

— Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».

— Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.

— Сохраняйте спокойствие и не осуждайте.

— Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам свести счеты с жизнью. На самом деле он (она) могут почувствовать облегчение от осознания проблемы.

— Постарайтесь узнать, есть у него (нее) план действий. Конкретный план — знак реальной опасности.

— Убедите его (ее) в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.

— Не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро вы почувствуете себя лучше».

— Покажите, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его (ее) за эти чувства.

— Помогите ему (ей) постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.

— Помогите ему (ей) понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

— Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.

Меновщиков В.Ю. «Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями».

(письмо МКУ «ЦДиК» от 06.03.2014 №151)