

Что можно сделать для того, чтобы помочь человеку

- 1. Подбирайте ключи к разгадке суицида.** *Ищите признаки возможной опасности:* суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также последнее волеизъявление.
- 2. Примите суицидента как личность.** Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.
- 3. Установите заботливые взаимоотношения.** Вы сделаете гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.
- 4. Будьте внимательным слушателем.** Суициденты нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.
- 5. Не спорьте.** Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь, таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.
- 6. Задавайте вопросы.** Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.
- 7. Не предлагайте неоправданных утешений.** Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», — и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями.
- 8. Предложите конструктивные подходы.** Помогите определить источник психического дискомфорта («Что с вами случилось за последнее время? Когда вы почувствовали себя хуже?..») Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет, а так же вспомнил, как раньше справлялся с кризисом. Это будет полезно для разрешения и настоящего конфликта.
- 9. Вселяйте надежду.** Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве, но основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство бесповоротно.
- 10. Оцените степень риска самоубийства.**
- 11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.** Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь.
- 12. Обратитесь за помощью к специалистам.** Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, поэтому возможным помощником может оказаться священник, семейный врач, психиатр, психотерапевт или клинический психолог.
- 13. Важность сохранения заботы и поддержки.** Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.