

Принципы первичной беседы с подростком в предсуицидальной ситуации

Никто из людей не является абсолютно суицидальным.

1. Выявление признаков возможного риска суицида:

- наличие суицидальных угроз и предшествующих суицидальных попыток;
- признаки депрессии, проявления беспомощности и безнадёжности;
- значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к уходу из жизни;
- изолированность и одиночество.

2. Установление контакта и заботливых взаимоотношений:

- позиция уверенного принятия отчаявшегося человека;
- проявление участия, заботы и поддержки, а не морализирование;
- конгруэнтность в проявлении участия (выражение участия вербальными и невербальными средствами).

3. Не оставлять человека одного в ситуации высокого суицидального риска:

- оставаться с ним как можно дольше;
- попросить кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придёт помощь.

4. Быть внимательным слушателем:

- суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения, поэтому они не настроены принять советы, а нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чём говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить».
- человек в состоянии депрессии, испытывает потребность больше говорить сам, чем беседовать.

5. Не спорить:

- типичная реакция близких на суицидальную угрозу: «Подумай, ведь ты же живёшь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу», — вызывает у суицидента ещё большую подавленность, блокирует дальнейшее обсуждение и приводит к обратному эффекту.

– реакция типа: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечёшь на свою семью?», — также может привести к обратному эффекту, т. к. возможно, именно к этому результату и стремится суицидент.

– проявления агрессии, демонстрация потрясения также может привести к потере человека.

6. Задавать вопросы:

– заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведёт к подобной мысли, если у человека её 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 даётся возможность понять свои чувства и отреагировать их;

– спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор вы считаете свою жизнь столь безнадёжной? Как вы думаете, почему у вас появились эти чувства? Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?»

– чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, вы говорите ...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

7. Не предлагать неоправданных утешений:

– человека можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.

– проявление заинтересованности и отзывчивости значительно снизит угрозу самоубийства; при их отсутствии человек, находящийся в депрессии может посчитать суждение типа «Вы на самом деле так не думаете», — как проявление отвержения и недоверия;

– 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. Такие высказывания минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя ещё более ненужными и бесполезными.

8. Предлагать конструктивные подходы:

– вместо того чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесёт твоя смерть близким», — попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, ещё не приходили ему в голову;

– важно помочь определить источник психического дискомфорта, идентифицировать проблему и, как можно точнее определить, что её усугубляет.

Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с вами случилось за последнее время? Когда вы почувствовали себя хуже? Что произошло в вашей

жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?»

– создать у суицидента уверенность в том, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если

человек всё же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, вы очень расстроены» или: «По моему мнению, вы сейчас заплачете». Имеет смысл также сказать: «Вы всё-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас»;

– выяснить, как человек разрешал сходные ситуации в прошлом, выслушать описание предыдущего опыта в аналогичной ситуации, совместно раскрыть способы, которыми человек справлялся с кризисом ранее, т. е. «оценить средства, имеющиеся для решения проблемы». Они могут быть полезны для разрешения и настоящего конфликта. Для инициирования можно задать вопрос: «Не было ли у вас раньше сходных переживаний?»

– выяснить, что остаётся позитивно значимым для человека, что представляет для него ценность. Отметить признаки эмоционального оживления, когда речь зайдёт о «самом лучшем» времени в жизни, особенно показательна реакция глаз. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

9. Вселять надежду:

– надежда помогает человеку выйти из поглощённости мыслями о самоубийстве. Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные

самоубийцами. Саморазрушение происходит, если люди утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд;

– при этом надежда должна исходить из реальности, она не может строиться на пустых утешениях, надежда возникает не из оторванных от реальности фантазий, а из существующей способности желать и достигать. Не имеет смысла говорить: «Неволнуйся, всё будет хорошо», когда всё хорошо быть не может;

– в случае утраты надежды необходим поддерживающий совет, предложение какой-то альтернативы: «Как бы вы могли изменить ситуацию?», «Какому вмешательству извне вы могли бы противостоять?», «К кому вы могли бы обратиться за помощью?»;

– важно показать, что не имеет смысла застревать на одном

полюсе эмоций, т. к. суициденту свойственен внутренний эмоциональный дискомфорт, всё окружающее кажется им мрачным.

10. Заключить антисуицидальный договор:

– показать человеку, что окружающие заботятся о нём, создать чувство жизненной перспективы через заключение с ним так называемого антисуицидального контракта — попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы ещё раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Если клиенты идут на заключение антисуицидального договора, то вероятно у них сохраняется в какой-то степени самоконтроль, а их суицидальные намерения скорее всего слабые или умеренные.

11. Обратиться за помощью к специалистам:

– иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадёжной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и окружению.