Как помочь человеку, если он говорит о суициде

Под термином **«суицид»** понимают самостоятельное, в большинстве случаев добровольное и преднамеренное выполнение человеком действий, направленных на прекращение собственной жизни.

Как заметить надвигающийся суицид? Изменяется поведение и внешний вид: тоскливое выражение лица, краткость ответов, замедленная речь, ограничение межличностных контактов, усиление «агрессивности», направленной против себя, наличие суицидальных фантазий, чувство одиночества, бессонница, чувство физической тяжести, душевной боли в груди или других частях тела – голове, животе, снижение аппетита и др.

Оказание помощи при потенциальном суициде

1. **Ищите признаки возможной опасности:** предшествующие попытки самоубийства, суицидальные угрозы, значительные изменения поведения или личности человека, наличие признаков депрессии, а также приготовление к последнему волеизъявлению.
2. **Установите заботливые взаимоотношения.** Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами.
3. **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 прибудет помощь.
4. **Будьте внимательным слушателем.** Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации того, о чём они говорят.
5. **Не спорьте.** Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали.
6. **Задавайте вопросы.** Лучший способ вмешаться в кризис – это 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 дается возможность понять свои чувства и отреагировать их.
7. **Предложите конструктивные подходы.** Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. 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?» Потенциального самоубийцу следует

подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет.

8. **Вселяйте надежду.** Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве. Саморазрушение происходит, если люди утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Как бы то ни было, надежда должна исходить из реальности.

9. Заключение антисуицидального договора. Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нём, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый антисуицидальный контракт – попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

10. Обратитесь за помощью к специалистам. В большинстве случаев суициденты нуждаются в помощи специалистов в разрешении сложной жизненной ситуации. Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в больницу. Промедление может быть опасным.