

ОСТОРОЖНО! СУИЦИД!

ЧТО ДЕЛАТЬ НЕ СЛЕДУЕТ

- ***Никогда не отвечайте на заявления о суицидальных намерениях (сколь бы нелепо, с вашей точки зрения, они ни 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, что он обратился к вам...***
- ***Никогда не показывайте, что вы шокированы заявлениями говорящего о суициде, даже если вы действительно испытали эмоциональное потрясение...***
- ***Не дебатировать по поводу допустимости самоубийства.***

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ

- ***Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно***
- ***Помогите осознать его личностные ресурсы***
- ***Окажите поддержку в успешной реализации в настоящем и помогите определить перспективу на будущее***

Сообщите только, что вы не хотите, чтобы люди уходили из жизни...

Мифы и факты, связанные с суицидальными поведением

- **Миф:**

Люди, которые много говорят о самоубийстве, никогда не совершат его.

- **Факт:**

Почти каждому удачному суициду предшествуют предупреждение или какие-то другие сигналы о готовности к поступку. Когда кто-то говорит о совершении самоубийства, речь скорее всего идет о предупреждении или же это «крик о помощи».

- **Миф:**

Разговор с кем-либо о его суицидальных мыслях может подсказать собеседнику идею суицида или даже побудить его совершить его.

- **Факт:**

Разговор о суицидальных настроениях собеседника в действительности демонстрирует ему, что кто-то готов понять и разделить его боль.

- **Миф:**

Самоубийство совершают душевнобольные люди.

- **Факт:**

Большинство суицидентов не страдают психическими заболеваниями. Они могут испытывать отчаяние, разочарование, депрессию, но все это в пределах нормы аффективных переживаний.

- **Миф:**

Суицидальный акт – это своеобразная форма решения личных проблем.

- **Факт:**

Суицидальное поведение, как правило, по сути своей «иррационально»; кризис возникает на фоне серьезных личных проблем, но его возникновение не обязательно связано с их обострением. Потенциальные суициденты почти всегда мотивированы амбивалентными (двойственными) чувствами: они хотят жить и погружены в отчаяние; они не видят путей решения своих проблем, которые представляются им в неструктурированном (хаотичном) многообразии.

- **Миф:**

Если кто-то решил покончить жизнь самоубийством, предотвратить его шаг невозможно.

- **Факт:**

Как уже отмечалось выше, мотивация большинства суицидентов амбивалентна (двойственна). Многие из них стремятся не столько к смерти, сколько к избавлению от страданий (и физических, и душевных). Они несчастны, но они хотят, чтобы их спасали.

- **Миф:**

Если кто-то совершил неудачную попытку самоубийства, последующие маловероятны, т.к. он «получил хороший урок».

- **Факт:**

Около 80% совершивших успешный суицид имели до того неудачные попытки.

Рекомендации по ведению беседы с потенциальным суицидентом

Не пренебрегайте суицидальными высказываниями – лучше перестраховаться, чем недооценить риск суицида.

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, без оценок и осуждений.
3. Выясните, насколько ясный образ будущего суицидального действия сформирован у собеседника:
 - суицидальный план;
 - время и место исполнения;
 - суицидальные мысли и попытки в прошлом;
 - как он сам оценивает вероятность своего суицида.
4. Попытайтесь выяснить причины и условия формирования суицидальных намерений. Не принуждайте собеседника говорить о них, если рассказ для него слишком болезнен.
5. Побудите его высказывать свои чувства в связи с проблемной областью его отношений.
6. Спросите: приходилось ли ему ранее рассказывать кому-либо о том, что он говорит сейчас. Этот вопрос может подтолкнуть его к мысли, что, возможно, главная его проблема в социальной (само)изоляции.
7. Бойтесь говорить об этом? Что-то смущает, тревожит?

ОТВЕДИТЕ К СПЕЦИАЛИСТУ!

