

Некоторые способы помощи человеку, решившему окончить жизнь самоубийством.

ВЫСЛУШИВАНИЕ – «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну всё не так уж плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

ОБСУЖДАЙТЕ – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к вам.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутивное упоминание или угрозу следует воспринимать всерьёз. Подростки часто отрицают, что говорили всерьёз, пытаются высмеять вас за излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьёз.

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ – обобщайте – «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?». Если вы получаете ответ, переходите к конкретному. Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмёшь? Что тогда произойдёт? А что, если ты промахнёшься? Кто тебя найдёт? Недосказанное, затаённое вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

ПОДЧЁРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он доверяет. Узнайте, кто ещё мог бы помочь в этой ситуации.

Утверждения ребенка о том, что кризис уже миновал, не должны ввести Вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, психологов, социальных педагогов, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить ребенка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи. Настроения, переживаемые человеком близким к самоубийству, трудно найти однозначную реакцию. Но ему может помочь возможность поговорить с кем-то, кто его будет по-настоящему слушать. Хорошо, если такой человек оказался рядом!