

Близким о профилактике кризисных состояний

Рекомендации для ближайшего социального окружения:

- Не игнорируйте сигналы! Важно воспринимать их серьезно.
- Поговорите с человеком напрямую, но деликатно. Можно спросить: «Ты чувствуешь себя очень плохо? Есть ли у тебя мысли о том, чтобы покончить с собой?».
- Выслушайте и поддержите, не осуждайте. Покажите, что вы рядом и готовы помочь.
- Помогите обратиться к специалисту (врачу-психиатру-наркологу, врачу-психотерапевту, психологу), позвонить по телефону экстренной психологической помощи (**133**).
- Уберите опасные предметы. Если возможно, ограничьте доступ к лекарствам, оружию или другим средствам суицида.
- Не оставляйте человека одного в критический момент. Если есть риск, оставайтесь рядом и вызовите медицинскую помощь.

Особенности коммуникации с суицидентом:

1. Выберите спокойный, доброжелательный, оптимальный режим разговора. Будьте внимательны и искренни. Проявляйте эмпатию и сострадание, избегайте осуждения.
2. Проявите желание говорить об этом. Не бойтесь напрямую обсуждать тему суицида (спрашивайте открыто, например: «Вы думаете о том, чтобы покончить с собой?»; это не увеличит риск, а покажет, что Вы готовы слушать). Не осуждайте, не жалейте, не отговаривайте, не запрещайте.
3. Установите доверительные взаимоотношения. Активно слушайте, позвольте человеку говорить о своих чувствах без перебивания. Подтверждайте, что Вы слышите и понимаете: «Мне важно, что Вы чувствуете».
4. Избегайте шаблонных фраз и мелких поучений. Не говорите: «Все пройдет», «Подумай о семье», «Не будь таким слабым/ ты же сильный».
5. Суицидент ощущает беспомощность и безнадежность, одиночество. Лучше сказать: «Я с Вами», «Я Вас выслушаю».
6. Не обещайте ничего, что не сможете выполнить.
7. Проясните основную проблему (сформулировал ли человек то, из-за чего он решил покончить с жизнью; найдите смысл поступка; четко обрисуйте существующую жизненную ситуацию человека (обстоятельства, окружение, интересы, чувства, мысли)).
8. Суицидент не видит возможных вариантов выхода. Лучшее разрешение ситуации, по его мнению, – смерть: разберите все возможные и невозможные варианты выхода и оцените вместе каждый.
9. Оцените силы и ресурсы суицидента: кто может его поддержать, есть ли люди, которым он доверяет и кто это.
10. Обсудите, что можно сделать для мобилизации ресурсов и управления суицидальной ситуацией: кого можно привлечь для уменьшения страданий и снижения давления жизненной ситуации; в чем он хочет быть услышанным и как это донести до значимых людей; как можно другим способом привлечь внимание к своей проблеме.

Подготовила:

Врач-психотерапевт УЗ «ВОКЦ психиатрии и наркологии»
Трачук А.А.