

Учреждение «Краснопольский районный
центр социального обслуживания
населения»



ПОМОЩЬ ПРИ ПОТЕНЦИАЛЬНОМ СУИЦИДЕ



Суицид - это не выход!

Сталкиваясь с человеком, высказывающим мысли о суициде или готовым его совершить, большинство из нас могут растеряться от незнания как поступать в данной ситуации. Следующие рекомендации помогут в этом разобраться:

Сталкиваясь с человеком, высказывающим мысли о суициде или готовым его совершить, большинство из нас могут растеряться от незнания как поступать в данной ситуации. Следующие рекомендации помогут в этом разобраться:

1. Установите заботливые взаимоотношения. Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

2. 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. Позвоните на станцию скорой медицинской помощи (103) или обратитесь к врачу-психиатру.

3. 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 и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить».

4. Не спорьте, вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

5. Задавайте вопросы. Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?». Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее 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.



6. Не предлагайте 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. 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.

7. Предложите конструктивные подходы. Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

8. Вселяйте надежду. Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве. Именно потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами.

9. Обратитесь за помощью к врачу-психиатру. Работа со склонными к саморазрушению депрессивными людьми является серьезной и ответственной. Их разум не в состоянии восстановить полную

картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Иногда единственной альтернативной помощью суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в специализированную больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и его окружению.

Если Вы попали в трудную жизненную ситуацию Вам всегда готов оказать помощь



психолог учреждения
«Краснопольский районный центр
социального обслуживания
населения»
(тел. 71 2 28).

**Обращение может быть
анонимным!**