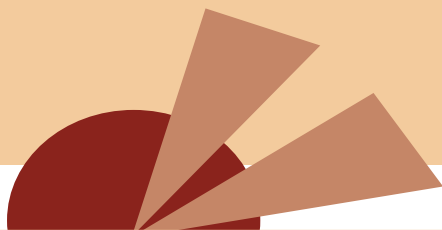




EESTI - ROOTSI VAIMSE TERVISE JA SUITSIDOLOGIA INSTITUUT (ERSI)
ESTONIAN – SWEDISH MENTAL HEALTH AND SUICIDOLOGY INSTITUTE (ERSI)



ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СУИЦИДОВ:

ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ
ЧЛЕНОВ СЕМЬИ И ДРУЗЕЙ О ТОМ,
КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ И
КРИЗИСАМИ

Таллинн 2016



EESTI - ROOTSI VAIMSE TERVISE JA SUITSIDOLOOGIA INSTITUUT (ERSI)
ESTONIAN – SWEDISH MENTAL HEALTH AND SUICIDOLOGY INSTITUTE (ERSI)

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СУИЦИДОВ:

ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЧЛЕНОВ
СЕМЬИ И ДРУЗЕЙ О ТОМ, КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С
ТРУДНОСТЯМИ И КРИЗИСАМИ

Составитель: Мерике Сисаск

При составлении были использованы материалы, размещенные на сайтах:

www.ki.se/suicide/english/index.html www.save.org
www.befrienders.org/index.htm
www.psycom.net/depression.central.suicide.html
www.metanoia.org/suicide/samaritans.htm
www.suicideprevention.ca/
www.thesupportnetwork.com/CASP/what.html

© Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut (ERSI) 2016
Первое издание 2004, переиздано в 2006 г. (на эстонском языке)

ISBN-13: 978-9985-9647-8-1
ISBN-10: 9985-9647-8-0

Повторная печать информационного материала подготовлена Европейской комиссией и Министерством социальных дел Эстонской Республики и профинансирована в рамках проекта «Европейский альянс против депрессии» (в Эстонии под названием «Освободим Эстонию от депрессии!» («Eesti Depressioonivabaks»)).

Перевод на русский язык финансируется Советом по налогу на азартные игры в рамках проекта № 3-3/3489 «Толерантность и вовлечение как факторы защиты душевного здоровья».
Эстонская коалиция душевного здоровья и благополучия (VATEK).

У ВСЕХ ЛЮДЕЙ ИНОГДА ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ

Проблемы – это неотъемлемая часть жизни. Окончание основной школы и переход в гимназию, сдача сложных экзаменов, доклад перед всем классом – подобные моменты заставляют нервничать большинство из нас. Иногда подростку бывает очень тяжело испытывать чувство, что он выставил себя полным глупцом и что ему стыдно перед своими товарищами. Проблемой также может стать ссора с другом, расставание с девушкой или с молодым человеком, пресыщение учебой, напряженная ситуация в школе.

Некоторые из этих проблем разрешаются сами собой или со временем воспринимаются легче, в то время как другие могут стать для нас бременем на довольно длительный период времени.

- **ПРОБЛЕМЫ – ЭТО НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ**
- **НЕ НУЖНО ВСЯЧЕСКИ ИЗБЕГАТЬ ПРОБЛЕМ**
- **ПРОБЛЕМЫ МОЖНО РЕШАТЬ**

СКОРБЬ И БОЛЬ УТРАТЫ

Молодой человек может быть легко ранимым в отношении тяжелых жизненных ситуаций. В случае тяжелой болезни или смерти кого-либо из членов семьи его реакция может быть очень острой. После развода родителей может возникнуть чувство, что весь мир перевернулся и уже ничего не будет так, как прежде. В таких случаях человек как будто теряет часть самого себя. После потери любимых и важных людей человека полностью парализует чувство брошенности. В эту минуту человек не в состоянии видеть, как жить дальше. Если в этот момент у подростка есть и другие важные для него люди, то ему удастся справиться с собой лучше. И хотя это требует времени и в какой-то момент может даже казаться невозможным, со временем острые чувства становятся более терпимыми даже после смерти любимого человека. На это может потребоваться несколько месяцев или даже целый год.

- **ПРОЦЕСС СКОРБИ НЕВОЗМОЖНО УСКОРИТЬ ИЛИ ЗАМЕДЛИТЬ**
- **БОЛЬ УТРАТЫ УНЯТЬ НЕВОЗМОЖНО**
- **ЧЕЛОВЕКУ МОЖНО ПОМОЧЬ ПЕРЕЖИТЬ И АКЦЕПТИРОВАТЬ ЧУВСТВА, КОТОРЫЕ КАЖУТСЯ ПАРАДОКСАЛЬНЫМИ**

КРИЗИСЫ

Если выход из проблем очень сложен, то человек может быть в большой растерянности и чувствовать при этом сильную грусть и раздражение. Грусть и смятение могут быть настолько сильными, что трудно даже плакать. В течение какого-то времени после травмирующего события чувства и мысли человека как будто охвачены ураганом, и чувство тревоги становится всеобъемлющим. Появляются трудности с засыпанием. Мысли часто путаются вокруг вопроса, как это могло случиться, и человек не в состоянии поверить, что случившееся может быть правдой.

Спустя некоторое время человек может почувствовать себя немного лучше, но, тем не менее, часто размышляет о том, что случилось. Он думает, почему он должен был такое пережить, как вписать случившееся в свою картину мира и сможет ли он быть тем, кем был прежде. Через несколько недель он начинает адаптироваться к ситуации и уже может почувствовать себя почти так же, как прежде, однако все еще не в состоянии принять, что это должно было случиться именно с ним. Время помогает человеку дистанцироваться от случившегося. Позднее это становится воспоминанием – и все же периодические напоминания об этом несколько болезненны, хотя с этим уже связаны и более светлые чувства.

- **ТРАВМАТИЧЕСКИЙ КРИЗИС ИМЕЕТ СВОЕ ЕСТЕСТВЕННОЕ ТЕЧЕНИЕ – НА ВСЕ ТРЕБУЕТСЯ ВРЕМЯ**
- **УСПЕШНОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИЗИСА ВЕДЕТ К ЛИЧНОСТНОМУ РОСТУ И УКРЕПЛЯЕТ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ И СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ**

ДЕПРЕССИЯ

Иногда кризис усугубляется, и в итоге под его воздействием развивается депрессия. В таком случае человеку требуется помощь врача или психиатра/психолога. Может быть так, что:

- Человек видит все в сером или черном цвете.
- Ему сложно ощущать наслаждение и радость.
- Он отстраняется от друзей и семьи.
- Им овладевают грусть и чувство вины.
- Он видит себя и свои способности лишь в дурном свете.
- Он переживает из-за того, что в обычных условиях кажется незначительным, и его мучает чувство тревоги.
- Его сон нарушен: сложности с засыпанием или очень беспокойный сон. У молодых людей нарушения сна зачастую выражаются, наоборот, в избыточном сне.
- Его аппетит снижен, и он может потерять несколько килограммов веса. У некоторых людей аппетит может, напротив, усилиться, особенно в отношении сладкого.
- У него могут возникать сложности с принятием решения в различных ситуациях.
- Он агрессивно ведет себя по отношению к другим людям, а также легко раздражается и не в состоянии себя контролировать.
- Он слишком часто думает о смерти и самоубийстве и ощущает хандру.

В случае если два или более из вышеописанных состояний присутствуют одновременно и длятся несколько недель, это может указывать на депрессию.

- **ДЕПРЕССИЯ ИЗЛЕЧИМА**
- **ОТ ДЕПРЕССИИ НИКТО НЕ ЗАСТРАХОВАН**
- **У ДЕПРЕССИИ МНОГО ЛИЦ**

АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ

Члены семьи зачастую бывают «слепы» или не замечают, если молодой человек начинает злоупотреблять алкоголем или наркотиками. Если молодой человек понимает, что в его семье прием алкоголя осуждается, то всеми силами старается это скрывать. Ложь и хищение денег на алкоголь и наркотики усугубляют скрытность и все более усложняют отношения с другими членами семьи. Как правило, со временем злоупотребляющий алкоголем человек все меньше справляется со своей жизнью и в конце концов уже не способен и больше не хочет менять ситуацию.

В конфликтной ситуации у злоупотребляющего алкоголем человека пропадают внутренние тормоза, которые в ином случае удерживают человека от нанесения себе травм или лишения себя жизни. Иногда алкогольное опьянение сопровождается отчаянием и подавленностью, иногда эти чувства приходят позднее – во время похмелья. Тоска может прийти и после того как похмелье прошло, через несколько дней после окончания запоя.

Что может сделать находящийся рядом человек? Если кто-то из твоих друзей принимает наркотики или алкоголь, ему следует ясно сказать, что для тебя это не секрет и что ты об этом знаешь. Покажи, что для тебя это неприемлемо – это способ дать ему понять, что ты о нем заботишься. Поговори с другими его друзьями, чтобы вы вместе могли на него повлиять и помочь. Обязательно нужно поговорить о проблеме и с кем-то из взрослых, и это не предательство.

Существуют возможности помощи в избавлении от злоупотребления одурманивающих веществ, если человек сам хорошо мотивирован и

- **ЕСЛИ У МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА ПОЗИТИВНОЕ САМОВОСПРИЯТИЕ И ЕСТЬ СИЛА ВОЛИ, ТО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПРАЗДНИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ ИЛИ ДЛЯ БЕГСТВА ОТ ПРОБЛЕМ ОДУРМАНИВАЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА НЕ ТРЕБУЮТСЯ**

действительно хочет освободиться от алкогольной и наркотической зависимости. Одна из возможностей – обратиться к социальному работнику или психологу и обсудить вместе с ним, что следует предпринять, чтобы избавиться от проблемы. Консультацию о медицинской помощи можно получить в медицинском центре или центре семейных врачей, а также в психиатрической клинике. Также существуют кабинеты, непосредственно специализирующиеся на детоксикационном лечении. Консультация специалиста может помочь человеку понять свои проблемы и то, как он может противостоять трудностям вместо того, чтобы их скрывать.

АНАБОЛИЧЕСКИЕ СТЕРОИДЫ

Если у человека формируется фикс-идея о том, каким он должен быть, и в особенности какой должна быть его внешность, то в результате этого мужчины могут начать заниматься силовыми тренировками. В таком случае может возникнуть соблазн начать употребление анаболических стероидов. Они могут иметь физические побочные действия: прыщи, увеличение груди и снижение выработки сперматозоидов. К психическим побочным действиям относятся депрессия и повышенная агрессивность. Человек может стать очень темпераментным, полностью утратить контроль над своим гневом и предпринять попытку самоубийства.

Если человек обращается за помощью в медицинский центр или центр семейных врачей или к психиатру, то врачи, как правило, понимают, о чем идет речь. При необходимости человека направляют на беседу с консультантом или с психологом.

АНОРЕКСИЯ И БУЛИМИЯ

Люди, страдающие тяжелыми нарушениями питания, ощущают непреодолимое желание достичь контроля над своей ситуацией, а также над своим весом тела. Иногда фоном является чрезмерная требовательность к себе вообще. Это ведет к злоупотреблению диетами, чрезмерным занятиям спортом, однако иногда результатом навязчивой идеи может стать и бесконтрольное переедание, за которым следует добровольная искусственная провокация рвоты. Более серьезные варианты этих проблем называются анорексией (изморение себя голодом) и булимией (переедание). Этим нарушениям сопутствует повышенный риск нанесения себе вреда или суицидальных попыток.

Если у молодого человека имеются нарушения питания, то ему/ей следует обратиться за помощью к психиатру, специализирующемуся на детях или на подростках. Как правило, после медицинского осмотра рекомендуется обратиться за дополнительной консультацией к психологу. Помощь можно получить и в медицинском центре, и в центре семейных врачей, чтобы узнать, как изменить свои поведенческие привычки, связанные с питанием.

- **ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ РЕБЕНОК БЫЛ ДОВОЛЕН СОБОЙ, ЕГО НУЖНО ПРИЗНАВАТЬ И ЦЕНИТЬ ИМЕННО ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ**
- **ЧРЕЗМЕРНАЯ ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ РАЗВИТЬСЯ ЧУВСТВУ ЛИЧНОЙ ЦЕННОСТИ**

НАСМЕШКИ/ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА

Многие дети и подростки страдают от издевательств. Для некоторых это длится долгое время, в течение нескольких школьных лет. В более трагических случаях издевательства приводят к серьезному насилию. В медиа писали и говорили о нескольких таких случаях. Зачастую у самих обидчиков имеются разнообразные проблемы, однако некоторые дети участвуют в издевательствах под групповым давлением и не решаются их остановить и выступить в защиту жертвы.

Родители часто не знают, что происходит на самом деле. У жертвы издевательств существует страх того, что если о его ситуации узнают, то все станет еще хуже. Жертва не в состоянии видеть, где можно найти помощь от издевательств. Ему/ей необходима активная поддержка тех, у кого достаточно смелости, чтобы выступить с поддержкой аутсайдера.

Обычно одноклассники и друзья намного больше взрослых понимают, что происходит на самом деле.

- **ЧАСТО ДРУЗЬЯ И ТЕ, КТО ЖИВЕТ РЯДОМ, ИМЕЮТ БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЗАМЕТИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ В ПОМОЩИ И ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ НАЙТИ ПОДДЕРЖКУ ПРОТИВ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ. ВМЕШАТЕЛЬСТВО ТРЕБУЕТ СМЕЛОСТИ.**

КАК ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ?

Как самостоятельно справиться с кризисом?

- Человеку следует серьезно продумать, как он осознает свою проблему и свою ситуацию.
- В чем точно состоит проблема и что пошло не так? Необходимо сформулировать свою проблему словами.
- Нужно придумать различные варианты решения, которые можно попробовать применить, и серьезно взвесить каждый из них.
- Необходимо взять тайм-аут и тщательно продумать возможные последствия каждого из вариантов решения.
- В итоге можно выбрать кажущееся наилучшим решение и воплотить его в жизнь.

Иногда для решения проблемы приходится предпринимать больше, чем одну попытку. В таком случае нужно еще раз продумать, что пошло не так, и затем попробовать вновь. Иногда человеку требуется больше помощи со стороны. В таком случае молодому человеку должен встретиться кто-то из взрослых, кому можно доверять, и который умеет ценить, если ему говорят что-то конфиденциально. Вероятно, у каждого имеется опыт того, какое это хорошее чувство – помочь своему другу, который временно попал в беду. Если только возможно, молодому человеку следует поговорить со своими родителями.

- **ОДНО И ТО ЖЕ СОБЫТИЕ МОЖЕТ ОДНОГО ВОГНАТЬ В ДЕПРЕССИЮ, А ДЛЯ ДРУГОГО СТАТЬ ЗАХВАТЫВАЮЩИМ ВЫЗОВОМ. ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ И СТИЛЯ ВОСПРИЯТИЯ.**

СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ И СУИЦИДАЛЬНЫЕ ПОПЫТКИ

Смысли о смерти сами по себе не являются чем-либо ненормальным. Они составляют часть нормального процесса развития в детстве и отрочестве, точно так же, как с точки зрения развития совершенно нормально размышлять об экзистенциальных проблемах и пытаться понять, что такое жизнь, что такое смерть и в чем смысл жизни. Такие вопросы необходимо обсуждать вместе со взрослыми.

Также нет ничего необычного в том, что если все кажется весьма мрачным, то возникает вопрос, стоит ли жить вообще. Это сигнал для окружающих о том, что молодому человеку действительно плохо.

Суицидальные мысли становятся ненормальными в случае, если они преувеличены, продолжают длительное время или со временем усугубляются, и если реализация этих мыслей кажется молодому человеку единственным выходом из трудной ситуации. В таком случае необходимо незамедлительно обратиться за помощью. В случае высокого риска суицида необходимо срочно связаться с психиатрической клиникой.

- **НЕСТАБИЛЬНОСТЬ, ДУШЕВНАЯ БОЛЬ ПРИ ПОЗНАНИИ СЕБЯ И ИНТЕРЕС К ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ ЯВЛЯЮТСЯ ЧАСТЬЮ СТАНОВЛЕНИЯ ПОДРОСТКА**
- **БЫТЬ ПОДРОСТКОМ – ЭТО НОРМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ**

Мальчики и девочки различаются в том, как они осознают трудности, и в том, как они на трудности реагируют. Девочки чаще испытывают стресс и депрессию, тем не менее, они не спешат расстаться из-за этого с жизнью. Правда, они совершают больше суицидальных попыток, однако остаются в живых. Мальчики и молодые мужчины погибают от суицида в три раза чаще. По-видимому, девочкам во время кризиса легче искать и находить помощь, а также им

проще находить поддержку в отношениях со своими друзьями и со взрослыми. Мальчики не хотят показывать, что они не в состоянии справиться с ситуацией и не осмеливаются признавать свои серьезные проблемы. Прежде всего, мальчики более импульсивны, они проявляют свою подавленность и агрессивность и применяют для самоубийства более опасные и насильственные методы.

КАК ПОМОЧЬ СУИЦИДАЛЬНОМУ ЧЕЛОВЕКУ?

Если кто-то чувствует себя депрессивным и суицидальным, то обычно нашей первой реакцией является попытка помочь. Мы даем советы, делимся опытом, стараемся найти решения.

От нас было бы больше пользы, если бы мы просто помолчали и выслушали. Суицидальный человек не нуждается в ответах и решениях. Он хочет безопасного места, где можно выразить свои страхи и беспокойства, где бы он мог быть собой. Слушать – слушать по-настоящему – это не просто. Мы должны контролировать свое желание вставить свое слово, комментарий, что-то добавить от себя или дать совет. Мы должны слушать не только те факты, которые человек нам говорит, но и те чувства, которые скрыты за этими фактами. Мы должны понимать ситуацию с его/ее точки зрения, а не со своей собственной.

- **ГОВОРЯТ, ЧТО «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ», ОДНАКО НЕ МЕНЕЕ ВАЖНО, ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ ЗА ЭТО ВРЕМЯ. СУИЦИДАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ НЕМЕДЛЕННО СКАЗАТЬ О СВОИХ ЧУВСТВАХ И О ДУШЕВНОЙ БОЛИ.**

- **Не игнорируйте сигналы опасности.** Найдите время и место, чтобы сказать человеку о том, какие сигналы опасности вы у него заметили, и что вы беспокоитесь из-за того, что он может думать о том, чтобы покончить с собой.
- **Воспринимайте человека всерьез.** Будьте спокойны и просто выслушайте открыто и с эмпатией. Если ваши наблюдения верны, то человек, вероятно, почувствует облегчение уже от того, что кто-то обратил внимание и проявил заботу. Воспринимайте его чувства всерьез, не будьте равнодушны.
- **Вовлекайте других людей.** Если у вас возникло чувство, что ситуация опасная, обратитесь к кому-то из взрослых, свяжитесь с близкими и при необходимости обратитесь за помощью к специалистам: семейному врачу, психиатру, психологу. Также скажите своему другу о том, что вы планируете сделать. Если ситуация действительно неотложная, звоните по номеру 112.
- **Выражайте заботу, поддержку и сочувствие.** Объясните человеку, что он заставляет вас думать, что он может быть суицидален и нуждается в помощи специалиста.
- **Слушайте внимательно.** Поддерживайте зрительный контакт. Используйте язык тела, находясь вблизи от человека и держа его за руку, если это приемлемо.
- **Задавайте прямые вопросы.** Старайтесь выяснить, есть ли у человека конкретный план, а также какие методы суицида он планирует применить.
- **Не обещайте хранить его секрет.** У вас может возникнуть потребность поговорить с его друзьями, членами семьи или специалистами. Будьте с человеком честны, если планируете кому-то позвонить. Звоните в его присутствии, чтобы он не сомневался в том, что вы говорите.
- **Акцентируйте чувства человека.** Проявляйте эмпатию и понимание, не будьте оценивающими.
- **Предложите альтернативные варианты решения.** Сделайте акцент на том, что суицид – это слишком крайнее решение для временной проблемы, напомните человеку, что существует возможность получить помощь и дела пойдут лучше.

В ЧЕМ СУИЦИДАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК НЕ НУЖДАЕТСЯ?

- **Пребывание в одиночестве.** Отвергание может усугубить проблему в десятки раз. Если есть кто-то, к кому можно обратиться, то все выглядит по-другому.
- **Советы.** Чтение лекций не поможет. Также бесполезны пожелания «возьми себя в руки» и утверждения «все наладится» и «это пройдет». Не анализируйте, не сравнивайте, не «раскладывайте по полочкам» и не критикуйте.
- **Расспросы и выпытывание.** Не меняйте тему, не выражайте жалости и не ведите себя свысока. Говорить о чувствах тяжело. Суицидальному человеку не нужна спешка, и он не хочет себя оправдывать.

- **ВАЖНО ПОНЯТЬ ОДИНОЧЕСТВО, СТРАДАНИЯ И ДУШЕВНУЮ БОЛЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА, БЕЗ СПЕШКИ УСТРАНИТЬ ЧРЕЗМЕРНУЮ ЖАЖДУ СМЕРТИ ИЛИ ДАТЬ ЕЙ ОЦЕНКУ**

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ СУИЦИДАЛЬНОГО КРИЗИСА?

- Не шутите над проблемой и не высмеивайте ее. Не показывайте, что вы шокированы, и не пытайтесь опровергнуть сказанное находящимся в беде человеком. Не возмущайтесь.
- Не держите секрет в себе. Если речь идет о самоубийстве, то важнее всего спасти своему другу жизнь, даже если придется сделать что-то такое, что ему в данный момент не нравится. Это не будет предательством доверия.
- Не тяните с поисками помощи. Не оставляйте своего друга наедине с его проблемами, которые на данный момент для него слишком велики, чтобы он мог самостоятельно с ними справиться.

Не сомневайтесь, если нужно помочь другу, и вы понимаете, что он действительно нуждается в помощи. Неуверенность, которую испытывает ваш друг и которую испытывали бы большинство из нас в ситуации, когда требуется открывать свой внутренний мир и обнажать свое действительно тяжелое положение, это абсолютно нормально. Ни у кого из нас нет причин думать, что он настолько сверхчеловечен и настолько силен, что никогда не попадет в ситуацию, когда может потребоваться чужая поддержка. Напротив, смелость преодолеть свою неуверенность и попросить о помощи – это хороший знак. Учителя, школьные психологи и другие отвечающие за благополучие детей в школе взрослые постараются обязательно помочь и будут благодарны за доверие, если им эту возможность предоставят.

- **ПОМНИ: ТЫ НЕ МОЖЕШЬ НИКОГО ПРИНУДИТЬ ВЫБРАТЬ ЖИЗНЬ. ТЫ НЕ В ОТВЕТЕ ЗА ЖИЗНЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА, НО ТЫ МОЖЕШЬ ПРЕДЛОЖИТЬ ПОДДЕРЖКУ И ПОМОЧЬ УВИДЕТЬ ВЫБОР.**

К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ?

Если поддержка родственников или друзей отсутствует или ее недостаточно, то нужно искать помощь на стороне, например, у семейного врача, у которого имеется соответствующий опыт, желание понять и умение слушать.

В случае потребности в помощи можно связаться с имеющимися в школе специалистами (школьный психолог, социальный педагог, социальный работник, школьный врач) или обратиться в консультационный кабинет для молодежи. Если эти специалисты заметят, что требуется медицинская помощь, то смогут направить в правильное место: к семейному врачу, специализирующемуся на детях и подростках психиатру/психологу или к психиатру для взрослых.

Посещение психиатра поначалу может казаться несколько чуждым и неприемлемым. Может казаться, что обращение в лечебное учреждение непременно повлечет за собой госпитализацию. Как правило, этого не случается, и лечение, основанное на современных лекарственных препаратах и психотерапии, ощутимо облегчает ситуацию.

- **СПЕЦИАЛИСТ СМОЖЕТ ОБЪЕКТИВНО ОЦЕНИТЬ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМЫ И ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ РЕКОМЕНДОВАТЬ ДРУГИХ СПЕЦИАЛИСТОВ, ПСИХИАТРОВ ИЛИ ПСИХОЛОГОВ**

ЧТО ПРОИСХОДИТ НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА ИЛИ ПСИХОЛОГА?

Нуждающийся в помощи и сопровождающий его человек (друг, девушка или молодой человек, мать, отец или кто-то другой) садятся вместе и обсуждают свою проблему с психологом, врачом или иным специалистом. Специалисты нужны для того, чтобы постараться помочь людям разобраться в данной ситуации и упорядочить ее в своих мыслях, а также помочь понять, что в данной ситуации можно предпринять. Все сказанное у специалиста является конфиденциальным, и без разрешения специалист не передаст услышанную информацию никому другому. После первичной консультации специалист может рекомендовать нуждающемуся в помощи проработать ситуацию со специалистом в течение нескольких сеансов. Иногда эти сеансы комбинируют с приемом лекарств, если специалист считает, что это необходимо, и если нуждающийся в помощи на это согласен. В настоящее время существуют антидепрессанты, побочные действия которых минимальны.

- **СПЕЦИАЛИСТ НЕ ДАЕТ СОВЕТОВ, А ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ НАЙТИ РЕШЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО**
- **СПЕЦИАЛИСТ НЕ РЕШАЕТ ЗА ЧЕЛОВЕКА ЕГО ПРОБЛЕМЫ, А ПОМОГАЕТ СДЕЛАТЬ ВЫБОР И ВЫЯВИТЬ БЫВШИЕ ДО СИХ ПОР СКРЫТЫМИ ВОЗМОЖНОСТИ В САМОМ ЧЕЛОВЕКЕ ИЛИ В ЕГО ОКРУЖЕНИИ**

КАК СЕБЯ ВЕСТИ ПОСЛЕ СУИЦИДАЛЬНОЙ ПОПЫТКИ?

Как помочь человеку после совершения попытки самоубийства вновь вжиться в повседневную школьную или трудовую жизнь? Иногда мы как друзья думаем, что лучше всего сделать вид, будто ничего не случилось, и не говорим о произошедшем ни слова. И все же лучше найти возможность сказать что-то такое, что помогло бы оказаться с пережившим суицидальный кризис человеком на одной волне. Можно, к примеру, мимоходом спросить своего друга, как он сейчас себя чувствует. Это даст ему возможность сказать больше и при желании излить вам душу. Иногда бывает достаточно нескольких дружеских слов, чтобы показать человеку, что вы действительно о нем заботитесь. Часто бывает полезно просто выслушать, и нет никакой необходимости предлагать свои рекомендации или давать советы.

- **СУИЦИДАЛЬНАЯ ПОПЫТКА МОЖЕТ БЫТЬ «КРИКОМ О ПОМОЩИ», ЕЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ. МОЛЧАНИЕ И ИЗБЕГАНИЕ НЕ ОБЛЕГЧАТ НАПРЯЖЕНИЯ.**

ВОЗМОЖНОСТИ ПОМОЩИ И ВАЖНЫЕ НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ

В вашей школе есть люди, к которым можно обратиться за помощью и поддержкой. Медицинские центры и центры семейных врачей также являются местами, где можно получить помощь. Иногда кажется, что проще говорить о своих проблемах с незнакомыми людьми. Есть возможность оставаться анонимным, позвонив по телефону доверия, где с нуждающимся в помощи побеседуют добровольцы. Позвонив туда, можно поговорить с кем-то, кто может быть, пережил что-то подобное и кто просто очень мотивирован поговорить с тем, кто нуждается в помощи, выслушать его и поделиться нужными советами.

- **ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ 112**
- **ЛИНИЯ ЖИЗНИ 6 558 088 (19.00 – 07.00)**
- **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 126 (16.00 – 06.00)**

МИФ ИЛИ ФАКТ?

МИФ

Если кто-то суицидален, то он останется таким навсегда.

ФАКТ

Люди, которые хотят покончить с собой, суицидальны, но в течение ограниченного времени. В течение этого времени они либо отказываются от своих планов и получают помощь, либо погибают. Мысли о самоубийстве могут вернуться, но они не постоянны, и у многих людей они могут никогда не возвращаться повторно.

МИФ

Если кто-то уже однажды предпринял суицидальную попытку, тот, вероятно, уже никогда не совершит самоубийства.

ФАКТ

Большая часть людей, совершивших суицид, раньше уже предпринимали суицидальные попытки. Это серьезный сигнал опасности и фактор риска.

МИФ

Суицидальный человек решил обязательно умереть.

ФАКТ

Амбивалентность, т.е. двойственность противоречивых чувств, является характерной чертой суицидального человека. Многие не хотят умирать, они просто хотят убежать от непереносимой ситуации. Большинство самоубийц колеблются.

МИФ

Нехорошо спрашивать человека о мыслях о самоубийстве. Разговор о суициде может склонить человека к самоубийству.

ФАКТ

Люди думают, что безопаснее не говорить о суициде с человеком, который его планирует. Напротив, разговор поможет им заняться тяжелыми вопросами и облегчить напряжение, «проветрить» чувства. Вопросы и желание выслушать покажут, что есть люди, которые заботятся и хотят помочь.

МИФ

Если депрессивный человек неожиданно почувствует себя лучше, то, как правило, это признак того, что проблема решена, и опасность суицида позади.

ФАКТ

Если человек, который был депрессивен и подавлен, внезапно почувствует себя лучше, то еще нельзя с уверенностью предполагать, что опасность позади. Человек, решивший покончить с собой, может почувствовать себя «лучше» или почувствовать облегчение в случае, когда он принял уверенное решение. У человека с тяжелой депрессией может быть нехватка энергии для того, чтобы воплотить свои суицидальные мысли. Если энергия к нему вернулась, то он может реализовать свои суицидальные мысли.

МИФ

Человек, который говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает. Такие разговоры – просто способ «выпустить пар». Те, кто совершают самоубийство, обычно заранее об этом не говорят.

ФАКТ

Большинство людей либо заранее говорят о самоубийстве, либо делают что-то такое, чтобы дать сигнал о своих намерениях. Нет никаких причин винить себя, если вы не обратили на эти сигналы внимания. Однако если вы беспокоитесь за кого-то из своих знакомых, то постарайтесь заметить сигналы опасности и стать терпеливым слушателем и проявить свою заботу.



Eesti depressioonivabaks



HASARTMÄNGUMAKSU
NÕUKOGU