

## Рекомендации по обращению с суицидальными мыслями и поведением

Суицид можно предотвратить. Большинство людей с мыслями и намерением о самоубийстве не желают умереть. Они просто не хотят жить с болью и страданиями. Открытое общение о суицидальных мыслях и чувствах может спасти жизнь.

Не недооценивайте свою способность помочь суицидальному человеку и возможность спасти жизнь.

### Как я могу узнать, склонен ли человек к суициду?

Важно понимать предупреждающие знаки и факторы риска суицидальности, а также причины, по которым у человека могут возникнуть суицидальные мысли.

### Предупреждающие признаки суицидального поведения:

- Угрозы причинения себе вреда или суицида
- Поиск способов и средств для суицида (попытка получить доступ к медикаментам, оружию или другим средствам)
- Размышления на тему смерти и умирания
- Безнадега, чувство безысходности и бесполезности, гне, обида, месть
- Безрассудное поведение или рискованные действия
- Рост употребления алкоголя и психоактивных веществ
- Отстранение от семьи, друзей и обычных занятий
- Сильные перепады настроения (например, резкое повышение настроения после депрессивного эпизода)
- Уборка, раздача вещей
- Внезапное спокойствие и отстраненность

Источник: Rudd et al (2006). Warning signs for suicide: Theory, research and clinical applications. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36, 255-262.

### Факторы риска суицида:

- Психическое расстройство
- Плохое здоровье или физические недостатки
- История попыток суицида или самоповреждающее поведение
- Критические жизненные события (например, потеря партнера/ребенка, безработица, выход на пенсию, инвалидность)
- Физическое или сексуальное насилие в детстве
- Попытка суицида в собственной социальной среде в недавнем прошлом

Суициды также более распространены в определенных группах (например, среди мужчин, среди безработных, среди заключенные и LGBTIQ+ людей)

Источник: Hawton, K., & van Heeringen, K. (2009) Suicide. *Lancet*, 373, 1372-1381

## Причины суицидальных мыслей

Основными причинами суицида и попыток суицида являются следующие:

1. желания избежать невыносимых болезненных чувств и мыслей. Люди ищут облегчения от невыносимых эмоциональных страданий, чувствуют себя безнадежными и бесполезными и верят, что другим было бы лучше, если бы они больше не существовали.
2. Желание войти в контакт или влиять на других людей. Пострадавшие хотят поделиться своими чувствами с другими людьми, изменить свое отношение к ним или получить помощь.

Источник: May, & Klonsky (2013). Assessing motivations for suicide attempts: Development of psychometric properties of the inventory of motivations for suicide attempts. *Suicide and Life-Threatening-Behaviour*, 43(5), 532-546.

Если вы чувствуете, что кто-то склонен к суициду, важно, чтобы вы встретились с этим человеком и рассказали о своих переживаниях о нем.

## Подготовьтесь к разговору

Осознайте свое отношение к суициду. Ваше отношение влияет на вашу способность оказать первую помощь (например, если вы считаете, что суицид — это неправильно или что суицид — рациональный вариант). Особенно, если человек принадлежит к другой культуре или религии, имейте в виду, что его взгляды и представления о суициде могут отличаться от ваших. Имейте в виду, что искреннее желание помочь важнее, чем принадлежность к тому же возрасту, полу или культурному происхождению, что у человека которому вы хотите помочь.

## Встреча с человеком

Действуйте немедленно, если вы подозреваете, что кто-то подумывает о суициде. Поговорите с человеком, даже если вы не уверены в своем предположении.

Откровенно расскажите человеку о своем беспокойстве, описав поведение, которое заставляет вас беспокоиться о суициде. В то же время поймите, что человек может не захотеть с вами разговаривать. Если это так, вам следует предложить найти кого-нибудь, с кем можно поговорить.

## Спросите человека о суицидальных мыслях

В какой-то момент у любого человека могут возникнуть суицидальные мысли. Если вы считаете, что у человека могут быть мысли о суициде, вам следует спросить его об этом напрямую. Если он сам об этом не расскажет, это единственный способ прояснить возможные суицидальные наклонности.

Например, вы можете спросить:

- «У тебя есть мысли о суициде?»
- «Думаешь ли ты о том, чтобы покончить с собой?»

Задать вопрос напрямую важнее точного выбора слов. Будьте осторожны, чтобы не задавать наводящих или осуждающих вопросов, таких как например «Ты же не собираешься сделать какую-нибудь глупость?» Некоторые люди не хотят напрямую спрашивать о суицидальных мыслях, потому что боятся, что это может подать суицидальному человеку саму идею. Это неправильно. Если кто-то действительно склонен к суициду, прямой вопрос не увеличивает риск попытки суицида. Наоборот: вопросы о суицидальных мыслях дают человеку возможность рассказать о своих проблемах и показать, что о нем кто-то заботится.

Хотя многие люди обычно бывают напуганы или шокированы, когда кто-то выражает суицидальные мысли, все же важно стараться избегать негативных реакций. Постарайтесь излучать спокойствие, уверенность и сострадание во время суицидального кризиса, так как это может оказать успокаивающее действие на суицидального человека.

### **Как мне поговорить с человеком, который склонен к суициду?**

Важнее быть искренне заботливым, чем «говорить все правильно». Оказывайте поддержку, выражайте понимание суицидальному человеку и слушайте его с безраздельным вниманием. Мысли о суициде часто являются просьбой о помощи и отчаянной попыткой уйти от трудностей и эмоционального потрясения.

Спросите человека, что он думает и чувствует. Убедите его, что независимо от того, что он скажет, вы его выслушаете. Позвольте ему рассказать о своих мыслях и чувствах, а также о причинах своего желания умереть. Дайте человеку понять, что он может говорить о болезненных вещах, даже если это сложно. Позвольте ему выражать свои чувства, например, плакать, злиться или кричать. Для суицидального человека это может быть облегчением.

### рекомендации как вести разговор

- Будьте терпеливы и сохраняйте спокойствие, пока суицидальный человек говорит о своих чувствах.
- Слушайте человека без осуждения, принимая то, что он говорит.
- Задавайте открытые вопросы (т. е. вопросы, на которые нельзя ответить Да или Нет), чтобы узнать больше о суицидальных мыслях и лежащих в их основе чувствах и проблемах.
- Покажите, что вы активно слушаете, резюмируя сказанное человеком.
- Если что-то непонятно, задавайте вопросы, чтобы убедиться, что вы правильно поняли собеседника.
- Выразите свое сочувствие суицидальному человеку.

Не забудьте поблагодарить суицидального человека за то, что он открылся вам, и признать его мужество при этом

### Что не целесообразно

- Не спорьте и не ссорьтесь с человеком по поводу его суицидальных мыслей.
- Не спорьте с ним о том, является ли суицид правильным или нет.
- Не угрожайте и не заставляйте человека чувствовать себя виноватым, чтобы предотвратить суицид. Например, не говорите ему: «Ты попадешь в ад» или «Ты портишь жизнь другим людям!».
- Не преуменьшайте проблемы суицидального человека.
- Не пытайтесь успокоить его бездумными заявлениями вроде «Не волнуйся», «Выше нос», «У тебя все наладится», «Все будет хорошо».
- Не перебивайте человека своими историями.
- Следите за своим языком тела и избегайте использования его для выражения незаинтересованности или негативного отношения.
- Не бросайте вызов человеку, провоцируя его и говоря: «Тогда просто сделай это».
- Не пытайтесь диагностировать у суицидального человека психическое расстройство.

Не избегайте слова «суицид». Важно называть вещи своими именами, не боясь этого и не высказывая негативных отзывов.

Используйте соответствующий язык, используя нейтральный термин «суицид» или «смерть в результате суицида» и избегайте стигматизирующих фраз, таких как «совершить самоубийство» (которые предполагают преступление или грех). Не называйте предыдущие попытки суицида «неудачными» или «неуспешными». Это можно быть воспринято, как если бы смерть была бы успехом.

## Как я могу оценить срочность ситуации?

Всегда серьезно относитесь к суицидальным мыслям и реагируйте на них. Не думайте, что кто-то «просто ищет внимания» или «зовет на помощь». Вы можете использовать следующие вопросы, чтобы оценить непосредственный риск суицида.

Спросите человека о проблемах, влияющих на его непосредственную безопасность, задав следующие вопросы:

- Есть ли у него план покончить с собой.
- Как он собирается покончить с собой (прямой вопрос о том, как и где он планирует суицид).
- Решил ли он, когда осуществить свой план.
- Готовился ли он уже к суициду.
- Употреблял ли он алкоголь или другие вещества. Под воздействием алкоголя
- или других веществ чаще возникают суицидальные мысли.
- Планировал ли он ранее или пытался совершить суицид.

Если суицидальный человек говорит, что слышит голоса, спросите его, что эти голоса ему говорят. Это может быть очень важно, если голоса влияют на текущие суицидальные мысли.

Полезно узнать, какая поддержка есть у человека в настоящее время. Задайте вопрос:

- Рассказал ли он кому-нибудь о своих чувствах.
- Произошли ли изменения на работе, в социальной среде или в семье.
- Лечится ли он от психологического расстройства или принимает лекарства.

Имейте в виду, что люди, у которых есть конкретный план суицида, средства для его осуществления, определенное время и твердое намерение совершить суицид, подвергаются наибольшему риску воплощения своих суицидальных мыслей. Однако отсутствие плана суицида недостаточно для обеспечения безопасности.

## Как я могу защитить суицидального человека?

Как только становится ясно, что существует острый риск суицида, вы должны принять меры для защиты суицидального человека. Суицидальный человек не должен оставаться один. При подозрении на непосредственную угрозу попытки суицида следует действовать быстро, даже если вы не уверены. Работайте с суицидальным человеком, чтобы обеспечить его безопасность, а не действуйте в одиночку, чтобы предотвратить суицид.

Напомните суицидальному человеку, что суицидальные мысли не нужно воплощать в жизнь. Убедите его, что есть решения его проблем и способы справиться с ними, кроме суицида.

Разговаривая с суицидальным человеком, сосредоточьтесь на вещах, которые защитят его, а не на том, что подвергает его риску.

Убедитесь, что у человека есть номера телефонов, по которым можно позвонить в случае чрезвычайной ситуации. Это может быть, например, врач или специалист, занимающийся проблемами психического здоровья, или центр помощи при суицидах, или круглосуточный номер экстренной помощи, а также друзья или члены семьи, которые могут помочь в экстренной ситуации.

Узнайте, кто поддерживал человека в прошлом и доступны ли эти варианты поддержки. Спросите человека, как бы он хотел, чтобы его поддерживали, и можете ли вы чем-нибудь помочь, но не пытайтесь брать на себя ответственность за него.

Имейте в виду, что, хотя вы можете предложить помощь, вы не несете ответственности за действия или поведение других и не можете контролировать их решения.

### **Подключить профессиональную помощь**

Побудите человека как можно скорее обратиться за соответствующей профессиональной помощью. Узнайте о ресурсах и поддержке для тех, кто рискует совершить суицид. К ним относятся: больницы, психиатрические клиники, номера экстренных служб и другие службы экстренной помощи в вашем районе, которые могут помочь в суицидальном кризисе. Поделитесь этой информацией с суицидальным человеком и обсудите с ним варианты поддержки. Если он не хочет разговаривать с кем-то напрямую, предложите ему позвонить в экстренные службы.

Не думайте, что человеку станет лучше без посторонней помощи или что он сам обратится за помощью. Люди с суицидальными мыслями не обращаются за помощью по разным причинам: из-за стигматизации, стыда или потому, что считают, что их ситуация безнадежна и помощи не будет.

Если суицидальный человек не хочет обращаться за помощью, вы все равно должны побудить его обратиться к специалисту в области психического здоровья или позвонить по номеру экстренной помощи. Если суицидальный человек отказывается от профессиональной помощи, позвоните сами по номеру службы экстренной помощи и спросите совета, что делать.

Если суицидальный человек — подросток, вам, возможно, придется быть более прямолинейным. Если подросток не желает принимать помощь, убедитесь, что кто-то из близких знает об этом (например, близкий друг или член семьи). Если подросток отказывается от профессиональной помощи, также обратитесь за поддержкой к соответствующему специалисту или по номеру службы экстренной помощи.

Для людей, которые намного более уязвимы, могут потребоваться дополнительные меры для обеспечения профессиональной помощи. Если вы считаете, что безопасность человека находится под угрозой, попросите разрешения связаться с его врачом или медицинским работником. Если возможно, профессионал должен быть тем, кто знает человека, которому грозит суицид, и доверяет ему. Если у суицидального человека есть конкретный план суицида или ресурсы для его реализации, позвоните по номеру службы экстренной помощи для консультации.

Если у суицидального человека есть оружие, обратитесь в полицию (110). Сообщите полиции, что человек склонен к суициду, чтобы они могли принять соответствующие меры. Будьте осторожны, чтобы не подвергнуть себя опасности, помогая суицидальному человеку.

Будьте готовы к тому, что суицидальный человек может разозлиться и почувствовать себя преданным, если вы попытаетесь предотвратить суицид или обратитесь за профессиональной поддержкой. Старайтесь не принимать обидные слова или поведение на свой счет.

### **Что, если человек не хочет, чтобы я кому-то рассказывал о его плане?#**

Вы никогда не должны соглашаться хранить в секрете план суицида или риск суицида.

Если человек просит вас никому не рассказывать о его суицидальных мыслях, вам следует отклонить просьбу, объяснив, почему вы это делаете. В такой ситуации можно сказать, например: «Ты слишком важен для меня, чтобы держать это в секрете. Тебе нужна помощь, и я здесь, чтобы помочь тебе вместе найти ее». Относитесь к человеку с уважением и включите его в решения о том, кто должен знать о суицидальном кризисе.

Если человек отказывается сообщать другим о своих суицидальных мыслях, возможно, вам придется не идти на уступки, чтобы обеспечить его безопасность. Если вы должны сделать это, то вы должны быть откровенными и сообщить ему, кого вы информируете.

Поймите, что лучше иметь дело с гневом человека на вас, когда вы без спросу рассказываете другим о его суицидальных мыслях, чем потерять человека из-за суицида.

### **Что делать, если человек реализовал свои суицидальные намерения?**

Если суицидальный человек уже причинил себе вред, окажите первую помощь физическому и психическому здоровью и вызовите скорую помощь (112).

Имейте в виду, что, несмотря на все наши усилия, мы не всегда можем предотвратить суицид.



## **Человек, которому я пытаюсь помочь, поранил себя, но говорит, что у него нет суицидальных мыслей. Что я должен делать?**

Некоторые люди наносят себе травмы по причинам, отличным от суицидальных намерений. Они могут использовать для снятия сильных переживаний (например, высокого внутреннего напряжения), для наказания себя или для выражения потребности в помощи. Наблюдать за этим может быть очень неприятно. Узнайте больше о мотивах и о том, как вы можете помочь в таких ситуациях, в *рекомендациях по обращению с несуицидальным самоповреждением*.

### **Позаботьтесь о себе**

Если вы помогли кому-то, кто склонен к суициду, вы должны позаботиться о себе после этого. Оказание помощи и оказание первой помощи суицидальному человеку утомительно, поэтому важно позаботиться о себе и собственном здоровье.

### **Важное замечание:**

Самоповреждающее поведение может указывать на разные вещи. Самоповреждение может привести к суициду. Но есть также люди, которые причиняют себе вред в течение нескольких недель, месяцев или лет, при этом не обязательно склонные к суициду. Следующие меры относятся к оказанию первой помощи людям, склонным к суициду. Если суицидальных намерений нет, ознакомьтесь с *рекомендациями обращению с несуицидальным самоповреждением*, чтобы узнать, как вы можете помочь.



## **Цель этих руководящих принципов**

Эти рекомендации были написаны, чтобы помочь людям оказать первую помощь суицидальному человеку. Лицо, оказывающее первую помощь, поддерживает человека до тех пор, пока не прибудет соответствующая профессиональная помощь и кризис не разрешится.

## **Разработка этих руководящих принципов**

Следующие рекомендации о том, как помочь суицидальному человеку, основаны на экспертном мнении группы жертв и врачей из Австралии, Новой Зеландии, Великобритании, США и Канады.

Подробности руководства можно найти здесь:

Ross, A.M, Kelly, C.M., & Jorm, A.F. (2014). Re-development of mental health first aid guidelines for suicidal ideation and behaviour: a Delphi study. BMC Psychiatry, 14, 241.

## **Использование этих рекомендаций**

Эти правила представляют собой общее резюме рекомендаций по оказанию помощи человеку, находящемуся в группе риска суицида. Каждый человек уникален. Важно адаптировать вашу поддержку к конкретным потребностям этого человека. Однако эти рекомендации не подходят для всех лиц, подверженных риску суицида.

Аналогичным образом были разработаны руководящие принципы оказания первой помощи в развитых англоязычных странах. Они могут не подходить для других социальных групп или стран с другими системами здравоохранения. Эти рекомендации защищены авторским правом, но могут быть воспроизведены бесплатно в некоммерческих целях при условии указания происхождения.

Пожалуйста, направляйте запросы по адресу:

MHFA Ersthelfer

E-Mail: [info@mhfa-ersthelfer.de](mailto:info@mhfa-ersthelfer.de)

Все руководства MHFA можно загрузить с сайта [www.mhfa-ersthelfer.de](http://www.mhfa-ersthelfer.de)