

Рекомендації щодо поводженням з суїцидальними думками та поведінкою

Суїцид можна запобігти. Більшість суїцидальних людей не хочуть померати. Вони просто не хочуть жити з болем і стражданнями. Відкрите спілкування про суїцидальні думки та почуття можуть врятувати життя.

Не варто недооцінювати свою здатність допомогти суїцидальній людині та можливо врятувати життя.

Як я можу дізнатися, чи хтось налаштований на суїцид?

Важливо знати про тривожні ознаки та фактори ризику суїцидальності та визначити причини, чому у людини можуть виникнути суїцидальні думки.

Попереджувальні ознаки суїцидальності:

- Погрози заподіяння самопошкоди чи суїциду
- Пошук методів і засобів для суїциду (намагання отримати доступ до ліків, зброї чи інших засобів)
- Розгляд теми смерті та вмирання
- Безнадійність, відчуття безвиході та безглуздості
- гнів, роздратування, бажання помститися
- Нерозважлива поведінка або ризикована діяльність
- Збільшення вживання алкоголю та психоактивних речовин
- Відсторонення від родини, друзів та звичайних занять
- Сильні зміни настрою (наприклад, раптове підвищення настрою з подальшим депресивним епізодом)
- Прибирати, роздавати речі
- Раптовий спокій і відстороненість

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

Фактори ризику суїциду:

- Психічний розлад
- Погане здоров'я або фізичні порушення
- Спроба суїциду або самоушкодження в минулому
- Критичні життєві події (наприклад, втрата партнера/дитини, безробіття, вихід на пенсію, нездатність працювати)
- Фізичне або сексуальне насильство в дитинстві
- Спроба суїциду в соціальному середовищі в недалекому минулому

Суїцид також частіше зустрічається в певних групах (наприклад, серед чоловіків, серед безробітних, серед ув'язнених та LGBTIQ+ людей)

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

Причини суїцидальних думок

Основними причинами суїциду та спробами суїцида є:

1. Потреба втекти від нестерпних хворобливих почуттів і думок. Люди шукають полегшення від нестерпного емоційного страждання, відчувають себе безнадійними і нікчемними і вірять, що іншим було б краще, якби їх більше не було.
2. Бажання спілкуватися або впливати на інших людей. Постраждалі хочуть поділитися своїми почуттями з іншими людьми, змінити свою поведінку по відношенню до них або отримати допомогу.

Джерело: 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.

Якщо ви відчуваєте, що хтось налаштований на суїцид, важливо, щоб ви зустрілися з цією людиною і вирішили, що ви турбуєтеся про неї.

Підготовка до співбесіди

Усвідомте своє власне ставлення до суїцида. Ваше ставлення впливає на вашу здатність надавати першу допомогу (наприклад, якщо ви вірите що суїцид є неправильним або що суїцид є раціональним варіантом). Особливо якщо ця людина має інше культурне чи релігійне походження, пам'ятайте, що її ставлення та переконання щодо суїциду можуть відрізнятись від ваших. Майте на увазі, що справжнє бажання допомогти важливіше, ніж бути того ж віку, статі чи культурного походження, що й людина.

Зустріч з людиною

Дійте негайно, якщо підозрюєте, що хтось планує покінчити життя суїцидом. Поговоріть з людиною, навіть якщо ви не впевнені у своєму припущенні. Будьте відвертими з людиною про свою турботу про неї, описуючи поведінку, яка змушує вас турбуватися про суїцид. У той же час зрозумійте, що ця людина може не захотіти з вами розмовляти. Якщо це так, ви повинні запропонувати знайти когось, з ким можна поговорити.

Запитати людину про суїцидальні думки

У будь-якої людини в якийсь момент можуть виникнути суїцидальні думки. Якщо ви думаєте, що у людини можуть виникнути суїцидальні думки, ви повинні запитати про це безпосередньо. Якщо вона сама про це не говорить, це єдиний спосіб отримати ясність щодо можливих суїцидальних тенденцій.

Наприклад, ви можете запитати:

- «Чи виникають у тебе думки про суїцид?»
- «Ти думаєш про те, щоб покінчити з собою?»

Важливіше, ніж точний підбір слів, поставити запитання безпосередньо. Будьте обережні, не ставте натякаючих або засуджуючих питань, наприклад :«Ти ж не думаєш зробити якусь дурницю?»

Деякі люди неохоче запитують напряду про суїцидальні думки, бо бояться, що це може натовкнути на суїцидальну думку. Це неправильно. Якщо хтось справді налаштований на суїцид, пряме запитання не збільшує його ризику спроби суїциду. Навпаки: питання про суїцидальні думки дають людині можливість розповісти про свої стреси і показати їй, що хтось піклується про неї.

Хоча зазвичай, багато людей відчують страх або шок коли хтось висловлює суїцидальні думки, все ж важливо намагатися уникати негативних реакцій. Намагайтеся проявляти спокій, впевненість і співчуття під час суїцидальної кризи, оскільки це може мати заспокійливу дію на суїцидальну людину.

Як поговорити з людиною, яка налаштована на суїцид?

Важливіше бути по-справжньому турботливим, ніж «сказати все правильно». Підтримуйте та з розумінням ставтеся до суїцидальної людини та слухайте її з нерозділеною увагою. Думки про суїцид часто є проханням про допомогу і відчайдушною спробою втекти від труднощів і емоційного переживання.

Запитайте людину, що вона думає і відчуває. Запевніть її, що ви вислухаєте, що б вона не сказала. Дозвольте їй розповісти про свої думки і почуття, а також про причини бажання померти. Дайте людині зрозуміти, що вона може говорити про болючі речі, навіть якщо це важко. Дозвольте їй висловити свої почуття, наприклад, плач, гнів або крик. Для суїцидальної людини це може бути полегшенням.

Поради щодо прислухання

- Будьте терплячі та зберігайте спокій, поки суїцидальна людина розповідає про свої почуття.
- Слухайте людину без засуджень, приймаючи те, що вона говорить.
- Задавайте відкриті запитання (тобто запитання, на які неможливо відповісти Так чи Ні), щоб дізнатися більше про суїцидальні думки та основні почуття та проблеми.
- Покажіть, що ви активно слухаєте, підсумувавши те, що людина сказала.
- Якщо щось незрозуміло, задавайте запитання, щоб переконатися, що ви правильно зрозуміли людину.
- Висловіть своє співчуття суїцидальній особі.

Не забудьте подякувати суїцидальній людині за те, що вона відкрилася вам, і визнати її мужність у цьому.

Що не є цілеспрямованим

- Не обговорюйте і не сперечайтесь з людиною про її суїцидальні думки.
- Не сперечайтесь з нею про те, чи суїцид це правильно чи ні.
- Не погрожуйте та не змушуйте людину відчувати себе винною, щоб запобігти суїциду. Наприклад, не кажіть їй: «Ти підеш у пекло» або «Ти псуєш життя інших людей!».
- Не применшуйте проблеми суїцидальної людини.
- Не намагайтеся заспокоїти її необдуманими висловлюваннями наприклад «Не хвилюйся», «Не вішай ніс», «У тебе все налагодиться. », «Все буде добре».
- Не перебивайте людину своїми розповідями.
- Слідкуйте за мовою тіла та уникайте використання нею, щоб висловити незацікавленість або негативне ставлення.
- Не кидайте виклик людині, провокуючи її та кажучи «просто зроби це тоді».
- Не намагайтеся діагностувати у суїцидальної особи психічний розлад.

Не уникайте слова «суїцид». Важливо називати речі такими, які вони є, не боячись цього робити і не висловлювати негативних відгуків.

Використовуйте відповідну лексику, використовуючи нейтральні терміни «суїцид» або «смерть від суїциду» і уникайте стигматизуючих фраз, таких як «самогубство» (що вказує на злочин чи гріх). Не називайте попередні спроби суїциду «невдалими» чи «безуспішними». Це можна було зрозуміти так, ніби смерть була б успіхом.

Як я можу оцінити, наскільки нагальна ситуація?

Завжди сприймайте суїцидальні думки серйозно і реагуйте на них. Не думайте, що хтось «просто шукає уваги» або «кличе на допомогу». Ви можете використовувати наступні запитання, щоб оцінити безпосередній ризик суїциду. Дізнайся у людини про проблеми, які впливають на її безпеку, запитавши:

- Чи є у неї план покінчити життям.
- Як вона має намір покінчити з собою (пряме питання про те, як і де вона планує свій суїцид).
- Чи вирішила вона, коли здійснити свій план.
- Чи вона вже готується до суїциду.
- Чи вживала вона алкоголь чи інші речовини. Під впливом алкоголю чи інших речовин є більша ймовірність виникнення суїцидальних думок.
- Чи планувала вона раніше чи намагалася покінчити життя суїцидом.

Якщо суїцидальна людина каже, що чує голоси, запитайте її, що їй говорять голоси. Це може бути дуже важливим, якщо голоси впливають на поточні суїцидальні думки.

Корисно з'ясувати, яку підтримку зараз має людина. Тож зпитайте:

- Чи розповіла вона комусь, що вона відчуває.
- Чи відбулися зміни на роботі, у соціальному оточенні чи в сім'ї.
- Чи лікується вона від психологічного розладу, чи приймає ліки.

Майте на увазі, що люди, які мають конкретний план покінчити життя суїцидом, мають засоби для його здійснення, мають певний час і твердий намір покінчити життя, піддаються найвищому ризику вчинити свої суїцидальні думки. Однак відсутності плану суїцида недостатньо для забезпечення безпеки.

Як я можу захистити суїцидальну людину?

Як тільки стає зрозуміло, що існує гострий ризик суїцида, ви повинні вжити заходів, щоб захистити суїцидну людину. Суїцидальну людину не повинна залишатися одною. Якщо ви підозрюєте неминучу загрозу спроби суїциду, вам слід діяти швидко, навіть якщо ви не впевнені. Працюйте з суїцидальною людиною, щоб забезпечити її безпеку, а не діяти самостійно, щоб запобігти суїциду.

Нагадайте суїцидальній людині, що суїцидальні думки не потрібно відтворювати. Запевніть її, що для її проблем є інші способи, крім суїциду.

Розмовляючи з суїцидальною людиною, зосередьтесь на речах, які захистять її, а не на тих, що піддають ризику.

Переконайтеся, що у людини є номери телефонів, на які можна зателефонувати в екстреній ситуації. Це може бути, наприклад, лікар або спеціаліст з питань психічного здоров'я, консультаційний центр із суїциду або цілодобовий номер екстреної допомоги, а також друзі чи члени сім'ї, які можуть допомогти у надзвичайній ситуації.

Дізнайтеся, хто підтримував цю людину в минулому і чи доступні ці варіанти підтримки. Запитайте людину, як би вона хотіла, щоб її підтримували, і чи можете ви чимось допомогти, але не намагайтеся брати на себе відповідальність за неї.

Майте на увазі, що, хоча ви можете запропонувати допомогу, ви не несете відповідальності за дії або поведінку інших і не можете контролювати їхні рішення.

Включіть професійну допомогу

Заохочуйте людину якомога швидше звернутися за відповідною професійною допомогою. Дізнайтеся про ресурси та підтримку для тих, хто ризикує покінчити життя суїцидом. Серед них: лікарні, психіатричні клініки, номери екстреної допомоги та інші служби екстреної допомоги у вашому районі, які можуть допомогти у суїцидальній кризі. Поділіться цією інформацією з суїцидальною людиною та обговоріть з нею варіанти підтримки. Якщо вона не хоче розмовляти з кимось безпосередньо, заохочуйте її зателефонувати за номерами екстреної допомоги.

Не думайте, що людині стане краще без допомоги або що вона сама шукатиме допомоги. Люди з суїцидальними думками не звертаються за допомогою з різних причин: стигма, сором або тому, що вони вважають, що їхня ситуація безнадійна і що допомоги немає.

Якщо суїцидальна людина не бажає звертатися за допомогою, ви все одно повинні заохочувати її звернутися до фахівця з психічного здоров'я або зателефонувати за номером екстреної допомоги. Якщо суїцидальна людина відмовляється від професійної допомоги, зателефонуйте за номером екстреної допомоги самостійно і запитайте поради, що робити.

Якщо суїцидальна людина це підліток, можливо, вам доведеться бути більш прямим. Якщо підліток не хоче приймати допомогу, переконайтеся, що хтось із близьких знає про це (наприклад, близький друг чи член сім'ї). Якщо підліток відмовляється від професійної допомоги, зверніться також до відповідного спеціаліста або за номером екстреної допомоги.

Для людей, які найбільш знаходяться в групі ризику, можуть знадобитися додаткові заходи для надання професійної допомоги. Якщо ви вважаєте, що безпека людини під загрозою, попросіть дозволу зв'язатися з її лікарем або медичним працівником. Якщо можливо, професіоналом повинен бути той, хто знає і довіряє людині, яка ризикує покінчити життя суїцидом. Якщо у суїцидальної людини є конкретний план суїциду або ресурси для його здійснення, зателефонуйте за номером екстреної допомоги для консультації.

Якщо у суїцидальної людини є пістолет, зверніться до поліції (110). Повідомте поліції, що людина налаштована на суїцид, щоб вони могли вжити відповідних заходів. Будьте обережні, щоб не наражати себе на небезпеку, допомагаючи суїцидальній людині.

Будьте готові, що суїцидальна людина може розлютитися і відчутися зрадженим, якщо ви спробуєте запобігти суїциду або звернутися за професійною підтримкою. Намагайтеся не сприймати образливі слова чи поведінку особисто.

Що робити, якщо людина не хоче, щоб я комусь розповідав про її план?

Ви ніколи не повинні погоджуватися зберігати в таємниці план суїциду або ризик суїциду.

Якщо людина просить вас нікому не розповідати про її суїцидальні думки, вам слід відхилити прохання, пояснивши, чому ви це робите. У такій ситуації ви можете сказати, наприклад: « Ти занадто важливий для мене, щоб тримати це в таємниці.. Тобі потрібна допомога, і я тут, щоб допомогти тобі знайти її разом». Ставтеся до людини з повагою і включайте її в рішення про те, кому слід знати про суїцидальну кризу.

Якщо людина відмовляється повідомляти іншим про свої суїцидальні думки, можливо, вам доведеться чинити опір, щоб забезпечити її безпеку. Якщо ви повинні це зробити, то ви повинні бути чесними з людиною і дати їй знати, кого ви повідомляєте.

Усвідомте, що краще впоратися з гнівом людини навпроти, коли ви без запиту розповідаєте іншим про її суїцидальні думки, ніж втратити людину через суїцид.

Що робити, якщо людина виконувала свої суїцидальні наміри?

Якщо суїцидальна людина вже завдала собі шкоди, надайте першу допомогу для фізичного та психічного здоров'я та викликайте швидку допомогу (112).

Майте на увазі, що незважаючи на всі наші зусилля, ми не завжди можемо запобігти суїциду.

Людина, якій я намагаюся допомогти, поранила себе, але каже, що не має суїцидальних думок. Що я повинен зробити?

Деякі люди травмують себе з інших причин, ніж суїцидальний намір. Вони можуть використовуватися для зняття сильних почуттів (наприклад, високого внутрішнього напруження), для покарання себе або для вираження потреби в допомозі. Спостерігати за цим може бути дуже неприємно. Дізнайтеся більше про те, як ви можете допомогти в цих ситуаціях, у *рекомендаціях щодо боротьби з несуїцидальним самоушкодженням*.

Подбайте про себе

Якщо ви допомогли людині, яка налаштована на суїцид, ви повинні подбати про себе після цього. Допомога та надання першої допомоги суїцидальній людині виснажливо, тому важливо дбати про себе та власне здоров'я.

Важлива примітка:

Самопошкодження може свідчити про різні речі. Самопошкодження може бути суїцидальним. Але є також люди, які завдають собі шкоди протягом кількох тижнів, місяців або років, та не обов'язково суїцидальні. Наступні заходи стосуються надання першої допомоги людям, які схильні до суїциду. Якщо немає суїцидальних намірів, перегляньте у *рекомендаціях щодо боротьби з несуїцидальним самоушкодженням*, щоб дізнатися, як ви можете допомогти.

Мета цих рекомендацій

Ці рекомендації були написані, щоб допомогти людям надати першу допомогу суїцидальній людині. Перший помічник підтримує людину до прибуття відповідної професійної допомоги та вирішення кризи.

Розробка цих рекомендацій

Наступні рекомендації щодо того, як допомогти суїцидальній людині, засновані на експертному висновку групи постраждалих та клініцистів з Австралії, Нової Зеландії, Великобританії, США та Канади.

Детальну інформацію про інструкції можна знайти тут:

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.

Використання цих рекомендацій

Ці правила є загальним підсумком рекомендацій щодо допомоги тим, хто ризикує покінчити життя суїцидом. Кожна людина унікальна. Важливо пристосувати свою підтримку до конкретних потреб цієї людини. Однак ці рекомендації не підходять для всіх осіб, які мають ризик суїциду. Так само в розвинених англomовних країнах були розроблені рекомендації щодо надання першої допомоги. Вони можуть не підходити для інших соціальних груп або країн з різними системами охорони здоров'я.

Ці рекомендації захищені авторським правом, але їх можна безкоштовно відтворювати в неприбуткових цілях за умови підтвердження походження. Будь ласка, процитуйте ці вказівки таким чином:

MHFA Ersthelfer (2020). Richtlinien zum Umgang mit Suizidgedanken und suizidalem Verhalten. Angepasst nach: Mental Health First Aid Australia. Suicidal thoughts and behaviours: first aid guidelines (Revised 2016). Melbourne: Mental Health First Aid Australia; 2014.

Будь ласка, надсилайте запити на адресу:

MHFA Ersthelfer

E-Mail: info@mhfa-ersthelfer.de

Усі рекомендації MHFA можна завантажити з www.mhfa-ersthelfer.de.