

## Суицидальный риск

представляет собой потенциальную готовность человека совершить самоубийство. Степень его выраженности может быть оценена как соотношение суицидальных и антисуицидальных факторов личности, поэтому при диагностике суицидального риска необходимо учитывать обе группы факторов.

Факторы суицидального риска условно могут быть разделены на ситуационные и личностные.

Ситуационные факторы представляют собой конкретные жизненные обстоятельства как непосредственные причины, под воздействием которых человек решает свести счеты с жизнью. Здесь можно отметить следующие примеры: предательство, проступок, который суицидент рассматривает как подлый, низкий, недостойный; угроза наказания; неизлечимая болезнь и связанное с ней ожидание смерти; психотические состояния с галлюцинациями и бредом, депрессивные состояния; шантаж, коллективная травля (буллинг и моббинг), публичное унижение; уход близкого человека, кризис в семейных отношениях; одиночество, тоска, усталость от жизни; смерть близкого человека, большая жизненная утрата и т.д.

Как видно из этих примеров, причины совершения суицида могут быть чрезвычайно разнообразны. Практически любая ситуация, внешняя или внутренняя, воспринимаемая человеком как неразрешимый кризис, может при определенных обстоятельствах толкнуть на самоубийство. Но во всех случаях их общим знаменателем выступает отношение человека к этим обстоятельствам, то, что переживается им как сильная душевная боль. В этом смысле самоубийство является способом избавиться от этой боли.

С точки зрения индивидуально-психологических особенностей личности можно выделить следующие основные характеристики, коррелирующие с риском суицида: эмоциональная лабильность, неустойчивость, возникающая, в том числе, в периоды возрастных кризисов, особенно в подростковом периоде; низкая толерантность к фрустрации; низкая или, напротив, неадекватно завышенная самооценка; импульсивность; демонстративность; ригидность, стойкость и длительность аффекта; тревожность и гипертрофированное чувство вины (здесь самоубийство представляется суициденту средством избавления от этих чувств); эмоциональная зависимость от других людей; максимализм и категоричность мышления (мышление по типу «все или ничего») и т.д.

Антисуицидальные факторы – это устойчивое позитивное отношение к жизни и негативное к смерти, знание различных и субъективно приемлемых путей разрешения конфликтных ситуаций, наличие эффективных механизмов психологической защиты, высокий уровень социализации личности. Чем больше отмечено антисуицидальных факторов у человека, тем прочнее его антисуицидальный барьер, тем менее вероятны суицидальные действия, и наоборот.

Конкретными формами антисуицидальных личностных факторов являются: эмоциональная привязанность к значимым близким; семейные и дружеские обязанности, забота о близких; чувство долга; боязнь причинить себе физическое страдание, страх боли, ущерба для здоровья; представление о греховности суицида, боязнь его осуждения; творческие планы, планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни; представления о неиспользованных жизненных возможностях, наличие актуальных жизненных ценностей, целей; проявление интереса к жизни; негативная проекция своего

внешнего вида после самоубийства; гедонистические тенденции; надежда на улучшение ситуации; наличие источников поддержки и т.д.

Предвестники самоубийства представляют собой особенности вербального и невербального поведения, указывающие на высокую степень суицидального риска.

Вербальными предвестниками являются высказывания, в которых человек так или иначе сообщает о своих суицидальных мыслях и планах. Эти высказывания могут быть как прямыми («Я не могу так больше жить, я решил покончить с этим»), так и косвенными, замаскированными, обладающими скрытым подтекстом («Это последний праздник, который мы встречаем вместе», «Скоро я уже никому и никогда не буду мешать и надоедать»).

Поведенческие предвестники проявляются в поступках, когда человек вдруг начинает приводить в порядок свои дела, возвращает долги, неожиданно дарит окружающим вещи, которыми еще недавно сам очень дорожил и т.д. В этих словах и поступках потенциальный самоубийца как бы прощается с окружающими, говорит им, что уходит навсегда.

Что же касается сужения сознания, то оно проявляется в форме дихотомического мышления по принципу «все или ничего». Сознание потенциального самоубийцы суживается до двух («или я буду жить так, как решил, или жизнь вообще не имеет смысла») или даже до одной единственной альтернативы («это единственный выход из сложившейся ситуации»). Потенциальный самоубийца не видит иных способов решения возникшей проблемы и неуклонно следует своему жесткому, негибкому сценарию. Поэтому одной из важнейших задач психолога в такой ситуации является помочь суициденту рассмотреть ситуацию под разными углами, с разных точек зрения.

## Что делать

Если у вас есть причины полагать, что кто-то из ваших знакомых хочет совершить самоубийство, вам следует как можно скорее помочь этому человеку. Если кто-то сказал вам, что думает о суициде, или вы сами догадываетесь об этом, вам следует действовать — от этого может зависеть жизнь человека. Позвоните на горячую линию экстренной психологической помощи, далее действуйте пошагово:

- 1. Поговорите с человеком и поймите, какой принцип лежит в основе недопущения самоубийства.** Предупреждать самоубийство лучше всего удастся в том случае, когда факторы риска подавляются, а факторы защиты укрепляются. Чтобы помешать человеку совершить суицид, следует работать над укреплением факторов защиты, поскольку факторами риска вы не можете управлять в такой же степени.
- 2. Дайте человеку понять, что он вам дорог.** С чувством изоляции, которое является серьезным фактором риска, помогает бороться эмоциональная поддержка и общение с друзьями, семьей и ближайшим окружением. Чтобы человек выбрал жизнь, он должен чувствовать себя частью чего-то, поэтому вам следует объяснить ему, как он вам важен. Подумайте, как вы можете поддержать человека и избавить его от лишнего стресса.
- 3. Постарайтесь разделить увлечения.** Если человек, который хочет совершить самоубийство, молод, выясните, в чем заключаются его интересы и как вы можете поддержать разговор о них. Ваша основная задача — показать человеку, что он вам интересен и что вы серьезно относитесь к его увлечениям и советам. Задавайте вопросы, которые предполагают развернутые ответы о том, что интересует человека. Можно задавать следующие вопросы: «Как тебе удалось столько узнать о ...?», «Ты можешь рассказать мне о ...?», «Мне нравится, как ты одеваешься; как тебе удается подбирать одежду? Можешь посоветовать мне что-нибудь?», «Я посмотрела фильм, который ты мне посоветовала. Можешь подсказать еще что-то похожее?», «Какой у тебя любимый фильм? Почему он тебе нравится?», «Каким хобби ты был бы готов заниматься всю жизнь?».
- 4. Не бойтесь говорить о самоубийстве.** В некоторых культурах и семьях тема суицида считается табу — об этом не принято говорить. Возможно, вы боитесь, что разговор о суициде подтолкнет человека к действиям. Все эти факторы и некоторые другие могут мешать вам открыто говорить о самоубийстве. Не стоит бояться, поскольку откровенный разговор о самоубийстве часто наталкивает человека на мысль о том, что стоит пересмотреть свои планы.
- 5. Подготовьтесь к разговору о самоубийстве.** Узнав больше о суициде и нацелившись на укрепление отношений с человеком, который думает о самоубийстве, подготовьтесь к разговору. Назначьте встречу в комфортной обстановке в безопасном месте и поговорите о том, что вас тревожит. Избавьтесь от отвлекающих факторов, выключив технику, переведя телефон в беззвучный режим и удалив из помещения других людей.
- 6. Будьте откровенны.** Будьте готовы поддерживать человека, не осуждая и не обвиняя его. Выслушайте человека и будьте готовы принять то, что он вам скажет. Разговор не должен привести к появлению между вами барьера. Дайте человеку понять, что вы этого не хотите, что вы открыты к диалогу и вы переживаете за него. Можно легко выйти из себя, разговаривая с человеком, который переживает кризис и не может ясно мыслить, поэтому сохраняйте спокойствие и настройтесь на поддержку. Лучший способ быть открытым — это не отвечать заготовленными ответами. Задайте несколько вопросов вроде: «Как ты себя чувствуешь?» — или:

- «Что тебя тревожит?» — и дайте человеку рассказать об этом. Не пытайтесь спорить с ним или пытаться убедить, что все не так уж плохо.
7. **Говорите прямо и четко.** Нет необходимости подслащать пилюлю. Открыто говорите о том, что думаете. Попробуйте начать разговор так, чтобы сделать акцент на вашем отношении, объяснить, на что вы обратили внимание, и сказать, что вы переживаете за человека. Затем спросите, не посещают ли человека мысли о самоубийстве. Можно начать так: «Маша, мы с тобой дружим уже три года. В последнее время ты кажешься подавленной. Я за тебя очень переживаю, и я боюсь, что ты думаешь о самоубийстве». Или так: «Сын, когда ты родился, я пообещал, что всегда буду рядом. Ты не ешь и не спишь, и я несколько раз слышал, как ты плачешь. Я бы сделал все, лишь бы только не потерять тебя. Ты думаешь о том, чтобы покончить жизнь самоубийством?» Или так: «Ты всегда был для меня примером, но недавно ты сказал что-то о том, что хочешь причинить себе вред. Ты для меня много значишь. Если ты думаешь о суициде, пожалуйста, поговори со мной об этом».
  8. **Дайте человеку помолчать.** Какое-то время человек может молчать. Скорее всего, он будет удивлен, что вы знаете, что у него на уме, или ему нужно будет обдумать, что он такого сделали, что вы поняли его намерения. Человеку может потребоваться время на то, чтобы собраться с мыслями и ответить вам.
  9. **Проявите настойчивость.** Если человек отмахнется от вас или не ответит, снова повторите то, что вас тревожит. Дайте ему еще одну возможность ответить вам. Сохраняйте спокойствие и не терзайте человека расспросами, однако дайте ему понять, что вы хотите поговорить о том, что происходит.
  10. **Позвольте человеку говорить.** Выслушайте его и примите те чувства, которые он выражает, даже если вам больно это слышать. Не пытайтесь спорить с человеком или давать наставления. Предложите варианты выхода из проблемной ситуации, если это возможно.
  11. **Поддержите чувства человека.** Обсуждая с кем-то чувства, важно принимать их, а не пытаться втолковать что-то или объяснить человеку, что эти чувства иррациональны. Например, если человек говорит, что думает о суициде из-за смерти питомца, не следует указывать ему на то, что он слишком остро реагирует. Если человек рассказывает, что расстался со своей единственной любовью, не следует говорить ему, что он еще молод и что вокруг много других людей.
  12. **Не пытайтесь назвать человека слабаком.** Это может показаться очевидным, однако важно помнить, что нельзя бросать вызов человеку. Вы можете думать, что это способ доказать ему, что он ведет себя глупо, или дать ему возможность понять, что жизнь следует ценить. Однако ваши слова могут подтолкнуть человека к действиям, и в этом случае вы, скорее всего, будете чувствовать себя виноватым в смерти.
  13. **Поблагодарите человека за то, что он откровенен с вами.** Если он признается в том, что его посещают мысли о самоубийстве, поблагодарите его за то, что он смог доверить вам эту информацию. Можно также спросить, рассказывал ли он об этом кому-нибудь еще и предлагал ли кто-нибудь ему помощь.
  14. **Предложите обратиться за помощью.** Постарайтесь убедить человека позвонить на горячую линию экстренной психологической помощи по номерам 8-800-101-1212, 8-800-101-1200 и поговорить со специалистом. Специалист горячей линии расскажет, как можно бороться с кризисом. Не удивляйтесь, если человек откажется, и в любом случае запишите номер психологической помощи в его телефон, чтобы он мог позвонить туда, если передумает.
  15. **Спросите у человека, есть ли у него план.** Попросите подробно рассказать вам, о чем человек думает. Это будет самой сложной частью разговора, поскольку это сделает мысль о самоубийстве более реальной. Если вы будете знать, что именно

задумал человек, вам будет проще предотвратить суицид. Если человек уже разработал план, крайне важно обратиться за сторонней помощью.

16. **Договоритесь о чем-нибудь с человеком.** Прежде чем завершить разговор, пообещайте друг другу что-нибудь. Вы должны пообещать всегда быть готовым к разговору — и днем, и ночью. Попросите человека пообещать вам, что он позвонит вам, прежде чем совершить необдуманное действие. Обещания может быть достаточно для того, чтобы человек обратился за помощью до того, как совершит необратимые действия.

## **Куда позвонить**

Круглосуточную психологическую помощь и поддержку можно получить на линии Единой социально-психологической службы «Телефон доверия»

8-800-101-1212, 8-800-101-1200