

Рекомендации для работы со случаем попытки детского суицида

- Будьте внимательным слушателем. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от Вас требуется много мужества». Выслушивая боль, печаль, страх, гнев человека, даже если молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

- Не предлагайте неоправданных утешений. Беседуя, ваша речь должна быть четкой, эмоциональной. У вас может возникнуть желание сказать: «Нет, вы так на самом деле не думаете» или «Ничего, ничего, у всех такие же проблемы, как у тебя» и т.п. Человек после такой беседы почувствует скорее унижение и еще раз ощутит себя ненужным и бесполезным.

- Предложите конструктивные подходы в решении проблемы. Помогите определить источник психического дискомфорта. Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для человека. Что он еще ценит? Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь идет о самом лучшем времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что по-прежнему, из имеющего значимость, достижимо для него? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И когда жизненная ситуация проанализирована не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появляется ли луч надежды?

- Вселяйте надежду. Повышайте самооценку. Не имеет смысла говорить: «Не волнуйтесь, что все будет хорошо» - когда все хорошо быть не может. Надежды не могут строиться на пустых утешениях. Надежды возникают не из оторванных из реальности фантазий, а из существующей способности желать и достигать. Надежды должны быть обоснованы: когда корабль разбивается о камни, есть различия между надеждой доплыть до ближайшего берега или достичь противоположного берега. Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то альтернативы. «Как вы могли изменить ситуацию?», «Какому вмешательству извне вы могли бы противостоять?», «К кому вы могли бы обратиться за помощью?». Очень важно, если вы подчеркнете силы и возможности человека, то, что кризисные проблемы преходящи, а самоубийство бесповоротно.

В состоянии эмоционального напряжения, когда человек находится в состоянии паники происходит ограничение интеллектуальных возможностей, ограничение доступных вариантов выбора поведения. Помогите увеличить число вариантов. Уменьшите эмоциональное напряжение, волнение, исключите безнадежность — и человек выберет жизнь, суицид не возникнет.

Направления работы с ребенком:

1. Беседа с ребенком. Разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что подозрения не напрасны. Создать условия для спокойного разговора. Подозрения и претензии предъявите ребенку уверенно. Следует показать ребенку, что вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями. Обращайтесь к ребенку по имени. Установите эмоциональный контакт и доверительное общение «сопереживающего партнерства»: «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»; «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»; «Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»; «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»; «Я чувствую, что ты ощущаешь себя виноватым. Давай поговорим об этом»; «Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить».

2. Оценить серьезность намерений. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Установить последовательность событий, которые привели к трудной жизненной ситуации. Прояснить ситуацию и помочь ребенку проговорить мысли о смерти. Выяснить, связаны ли мысли о смерти с взаимоотношениями. Если «да», то с кем именно.

4. Расспросить ребенка о его намерениях совершить суицид, каким способом он намерен лишиться себя жизни, в чем причины. Проговорить, что он думает о суициде.

5. Проанализировать информацию и оценить степень суицидального риска ребенка.

6. Обсудить с ребенком и его родителями совместный план последовательных действий по преодолению трудной ситуации.

7. Рекомендовать родителям обратиться за получением квалифицированной помощи к психологу или к врачу (психотерапевту, психиатру).