

Отпечатано в редакционно-издательской группе
ОООИ «Новые возможности»
Тираж 500 экз.
107076, Москва, ул. Потешная, д.3
E-mail: levinan36@gmail.com
www.nvm.org.ru

Пособие по предотвращению суицидальных попыток

Рекомендации для родственников

Москва – 2013

Напечатано		Следует читать
Стр.4, 6 строка сверху	будить	побудить
Стр. 4, первое предложение снизу	Однако, еще нет острого реагирования на эти обстоятельства, и во многих случаях данный этап заканчивается, не развиваясь во вторую и третью степень суицидальной активности.	Однако, еще нет острого реагирования на эти обстоятельства и во многих случаях данный этап заканчивается не развиваясь во вторую и третью степень суицидальной активности.
стр.5, второе предложение сверху	Самоубийца начинает понимать что, где, когда и как он будет делать, а иногда и какие меры предпримет для того чтобы его не могли спасти?	Самоубийца начинает понимать что, где, когда и как он будет делать, а иногда и какие меры предпримет для того чтобы его не могли спасти.
Стр.5, четвертое предложение сверху	Продумывается время, условия, а иногда могут быть тщательно проработаны детали плана по предотвращению вмешательства и срыву суицидального действия со стороны окружающих	Продумывается время, условия, а иногда могут быть тщательно проработаны детали плана по предотвращению вмешательства и срыву суицидального действия со стороны окружающих.
Стр.5, 10 строка снизу	При суицидальных попытках (когда самоубийца выжил после попытки) чаще применяются отравления и самопорезы. В тоже время, это не значит, что если суицидент намерен порезать себе вены или отравиться он останется жив. Много случаев, когда эти способы заканчиваются смертью.	При суицидальных попытках чаще применяются отравления и самопорезы. В тоже время, это не значит, что если суицидент намерен порезать себе вены или отравиться он останется жив. Много случаев, когда эти способы заканчиваются смертью.
Стр.6, 3 абзац с верху	Самонаказание – самоубийца выступает в роли и судьи и палача выносящего себе приговор и приводящего его в исполнение.	Самонаказание – самоубийца выступает в роли и судьи и палача, выносящего себе приговор и приводящего его в исполнение.
Стр.14, седьмой пункт	Обращаться к другим людям за помощью в оценке потенциала индивидуума причинить себе вред.	Обращаться к другим людям за помощью в оценке потенциала родственника причинить себе вред.

Пособие по предотвращению суицидальных попыток

Рекомендации для родственников

Москва – 2013

Пособие для родственников лиц склонных к проявлению суицидальности, составлено в ФГБУ Московский Научно-исследовательский Институт Психиатрии Минздрава России (директор проф. **В.Н. Краснов**, руководитель отделения суицидологии проф. **Е.Б. Любов**) старшим научным сотрудником **С.В. Харитоновым**.

В рекомендациях представлена общая информация о самоубийствах, факторах сдерживания и факторах риска, предлагаются алгоритмы действия родственников в ситуациях непосредственной угрозы суицидального поведения со стороны родственника или близкого.

Оглавление

1. Экстренная ситуация «Что делать?»
 2. Как пользоваться пособием
 3. Общая информация
 4. Факторы повышающие риск самоубийства
 5. Факторы сдерживания суицида и организационные мероприятия по их усилению
 6. Вероятность самоубийства
 7. Что можно сделать своими силами для предотвращения суицида у родственника
- Куда обратиться при суицидальной угрозе

1. Экстренная ситуация «Что делать?»

- Постарайтесь вступить в диалог.
- Попробуйте уговорить отложить решение. Например, «...давай попробуем найти решение, оно похоже существует, а если не найдем тогда будешь волен поступить, как тебе угодно».
- Желательно ^{будет} родственника сделать звонок по телефону доверия или иным способом обратиться за профессиональной помощью.
- Держите родственника в поле зрения постоянно.
- Если возможно привлечите других родственников и близких.

- **Единый телефон службы спасения 112**
- **Единый телефон доверия 8 (499) 449-99-99**

2. Как пользоваться пособием

- Пособие состоит из тем указанных в оглавлении.
- В каждой главе содержатся тексты с полезной информацией общего характера (она может потребоваться для взаимодействия).
- В конце большинства разделов есть сноска «Что делать». Это совсем не значит, что абсолютно все эти сноски подходят для Вашей ситуации. В тоже время, чем больше из этих сносок Вы сможете реализовать, тем меньше вероятность суицида.

3. Общая информация

Самоубийство – намеренное и осознанное лишение себя жизни.

Суицидальная попытка – попытка лишения себя жизни не закончившаяся смертью.

Суицидальная попытка может казаться внезапной. Но, если Ваш родственник не страдает острым психотическим расстройством – он потратил какое-то время на обдумывание и внутреннее проживание решения о самоубийстве. Наиболее типичным является последовательное прохождение трех ступеней суицидального решения.

Первая ступень – пассивные суицидальные мысли. Включают в себя представления, фантазии о возможности собственной смерти без прямых указаний на желание совершить самоубийство («хорошо бы умереть...», «уснуть и не проснуться...» и т.п.). В структуре переживаний уже могут быть представления о безвыходности ситуации и их значимости. Однако, еще нет острого реагирования на эти обстоятельства, и во многих случаях данный этап заканчивается, не развиваясь во вторую и третью ступень суицидальной активности.

Вторая ступень – суицидальные замыслы. Активное, внутреннее суицидальное поведение с продумыванием способов самоубийства. Самоубийца начинает понимать что, где, когда и как он будет делать, а иногда и какие меры предпримет для того чтобы его не могли спасти? Выбирается способ самоубийства с учетом доступности средств, их эстетической и личностно значимой привлекательности. Продумывается время, условия, а иногда могут быть тщательно проработаны детали плана по предотвращению вмешательства и срыву суицидального действия со стороны окружающих.

Третья ступень – суицидальные намерения. К замыслу самоубийства присоединяется волевой компонент, побуждающий к самоповреждающим действиям и переход к реализации задуманного. Начинается деятельность в реальном поведении, а не только во внутреннем плане. Внутренняя проработка конфликта и психическая рефлексия уже могут полностью отсутствовать и уступают место выполнению намеченного.

Кульминацией третьей стадии зачастую является суицидальная попытка или завершённый суицид.

После суицидальной попытки (когда самоубийца выжил) принято говорить о постсуицидальном периоде. В этот период происходит осознание, что цель не достигнута, конфликт не разрешен и суицид незавершен.

Наиболее распространенные способы суицида

Выбор способа самоубийства во многом определяется доступностью средств, информированностью потенциального суицидента о возможных способах самоубийства, его эстетическими представлениями и серьезностью намерения.

Наиболее часто завершённые суициды (закончившиеся смертью) совершаются посредством:

- Самоповешения;
- Падения с высоты;
- Отравления;
- Применения огнестрельного оружия (при доступности такового).

При суицидальных попытках (когда самоубийца выжил после попытки) чаще применяются отравления и самопорезы. В тоже время, это не значит, что если самоубийца намерен порезать себе вены или отравиться он останется жив. Много случаев, когда эти способы заканчиваются смертью.

Какой смысл в суициде с точки зрения самоубийцы?

- Протест – часто возникает в результате конфликта его цель воздействовать на мнимого или реального агрессора (что вовсе не значит неправоту или вообще агрессивность того, кому адресован протест).
- Месть – стремление нанести ущерб воображаемому или действительно враждебно настроенному окружению.

- Призыв – он же «крик о помощи» выраженный агрессивным действием по отношению к себе. Надо понимать, что со стороны окружающих проблема может выглядеть надуманной и не такой трагической, чтобы из-за нее так переживать.
- Избегание – возникает при действительной или мнимой угрозе психологическому или физическому существованию. Парадокс этого варианта суицидального смысла в том, что самоубийство может совершаться даже для избегания смерти (например, у некоторых онкологических больных).
- Самонаказание – самоубийца выступает в роли и судьи и палача, выносящего себе приговор и приводящего его в исполнение.
- Отказ – отказ от продолжения существования, без каких либо ссылок на психологическую обоснованность этого отказа.

4. Факторы, повышающие риск самоубийства:

Возникновение целого ряда травматичных для психики событий может стимулировать суицидальные наклонности, а в ряде случаев явиться непосредственной причиной суицида. Наиболее часто это:

- низкий социально-экономический статус и образовательный уровень;
- потеря работы;
- неблагоприятная ситуация в семье;
- проблемы отношений в обществе;
- перенесенная психическая травма, например, физическое и сексуальное насилие;
- потеря близких людей;
- психические расстройства, например, депрессия, расстройства личности, шизофрения, злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами;
- ощущение никчемности и безнадежности;
- вопросы сексуальной ориентации (например, гомосексуализм);
- отсутствие здравого смысла, самоконтроля и саморазрушающее поведение;
- недостаточно развитые умения психологической адаптации и приспособления к ситуации;
- болезни и хроническая боль;
- самоубийство близких людей;
- наличие доступа к средствам членовредительства;
- разрушительные и насильственные события (например, война или катастрофические бедствия).

«Что делать?»

- При подозрении о подготовке суицида или мыслях о нем надо задавать прямой вопрос – «Хочешь с собой покончить или нет?»

- Существующая предубежденность относительно прямого вопроса о наличии у человека суицидальных идей некорректна. Вопрос этот необходимо задавать, если имеются признаки, свидетельствующие о суицидальной активности (порядка 80% самоубийц подтверждают существование таких идей, а около половины суицидентов прямо заявляют о намерении свести счеты с жизнью).
- Многие родственники самоубийц не задают это вопрос по причине собственной психологической неготовности реагировать, если вдруг ответ будет утвердительным.
- Обратите внимание на **особо опасные симптомы**:
 - ✓ Наличие конкретных планов самоубийства – особенно опасно и может свидетельствовать о риске самоубийства в ближайшее время.
 - ✓ Когда человек, пугавший окружающих суицидальными идеями вдруг, становится тихим, как бы успокаивается, это может значить подготовку к самоубийству в ближайшее время.
 - ✓ В поведении прослеживается желание уединиться или иными способами избавиться от Вашего присутствия и присутствия других членов семьи или самому, куда-либо поехать или пойти.
 - ✓ Выраженная «душевная боль», человек мечется и не может найти успокоения.

5. Факторы сдерживания суицида и организационные мероприятия по их усилению

Хотя защитные факторы не снимают риск самоубийства, они могут нейтрализовать сильные стрессовые ситуации, которые возникают в жизни и снизить вероятность суицида. Наиболее значимыми из них считаются:

- 5.1. поддержка семьи, друзей, других важных в жизни человека людей;
- 5.2. религиозные, культурные и этнические ценности и обращение к ним;
- 5.3. участие в жизни общества и вовлеченность в социальные группы;
- 5.4. вовлеченность в общественную жизнь, например, через рабочую деятельность и иное общение;
- 5.5. наличие доступа к услугам по охране психического здоровья,

5.1. Поддержка семьи, друзей, других важных в жизни человека людей.

Важно чтобы человек чувствовал свою необходимость и ценность. Доброе слово и поддержка в трудную минуту могут снизить уровень тягостных переживаний. Если же родственники берут на себя тяготы невзгод, и выражают намерение помочь справиться с трудной ситуацией – появляется надежда, а с ней и снижается уровень стресса.

Когда с потенциальным самоубийцей начинают говорить о его бедах и проблемах несколько членов семьи, появляется хорошая возможность предотвратить самоубийство.

В тоже время, нельзя допустить формального подхода. Если самоубийце обещана помощь от близких людей, но в действительности ему пообещали и забыли, во второй раз он может не поверить и тогда повторные контакты могут значительно затрудниться.

Если обещали чтобы снять остроту ситуации, а что делать Вам непонятно и неизвестно – обратитесь в суицидологическую службу, объясните суть проблемы и наметьте пути ее решения вместе со специалистом.

«Что делать?»

- Обсудите важность и значимость потенциального самоубийцы для других членов семьи и близких. Приведите примеры, напоминающие о теплоте взаимосвязи. Больше говорите на темы сегодняшнего дня, а не про воспоминания из детства или более ранних периодов жизни. Расскажите о том, что родственники его любят, и старайтесь говорить не вообще о родственниках и друзьях, а о конкретных людях.
- Постарайтесь вовлечь родственников

5.2. Религиозные культурные и этические ценности В православии

«Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог: ибо храм Божий свят; а этот храм – вы»

Самоубийство это грех, в котором уже нет возможности покаяться. Этот грех не может быть прощен потому и существует ряд церемониальных ограничений на похороны самоубийцы. Во многом начало таким ограничениям было положено Иудой, предавшим Христа и отступившемся от веры. **Покаяние же в мыслях о самоубийстве есть путь к спасению!**

Самоубийство – это грех, подобный убийству и нарушает шестую заповедь: «Не убий» (Исх 20:13). Разница только формальная, а суть та же – кончающий жизнь самоубийством, отвергает власть Бога и восстает против него, ибо убивает жизнь данную ему свыше.

Напомним православному, что дар Божий есть «...жизнь вечная во Христе Иисусе, Господе нашем» (Рим 6:23).

Никто не имеет права лишить себя или кого-то другого жизни: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою» (1Кор 6:19-20). Библия называет самоубийство злом против самого себя (Деян 16:25-34).

*"... претерпевший же до конца спасется"
Мф. 10:22*

В исламе

"Человек умирает по воле Бога, согласно книге, в которой отмечен срок его жизни. Когда придет конец, он не сумеет ни замедлить, ни ускорить его, ни на одно мгновение".

Самоубийство в исламе (интихар) считается одним из самых тяжелых грехов. Больше даже, чем грех за убийство. Некоторые мусульманские ученые (например, Абу Йусуф) считали, что совершать намаз-джаназа над самоубийцей нельзя.

Хадис Мухаммеда

«Убивший себя железом будет до скончания века таскать на себе в аду орудие преступления. Отравившийся будет вечно пить свою отраву. Спрыгнувший с высоты будет вновь и вновь падать в самую бездну преисподней».

«Что делать?»

- Если Ваш родственник ранее интересовался религией, хотя бы в незначительной степени, обсудите с ним отношение веры к самоубийству.
- Предложите посетить храм или мечеть, посетить сайт религиозной организации, посмотреть видео, обратиться к духовнику или религиозному сану.
- Поговорите с ним на любые темы, где вопросы веры и религии будут звучать, иногда само напоминание о том, что существует Библия, Коран и т.д. позволяет искать выход из проблемной жизненной ситуации в веру, а не самоубийстве.

5.3. Участие в жизни общества и вовлеченность в социальные группы

Вовлеченность в общественную жизнь и ощущение, что ты нужен другим людям приводит к снижению риска возникновения чувства одиночества.

«Что делать?»

- Обсудите взаимодействие с группами, которые сейчас потенциально доступны (спортивная команда, неформалы, одноклассники и т.п.). Избегайте обсуждать участие человека в группах, которые не доступны и были в прошлом, это может стимулировать ностальгию и усиление тягостных переживаний, а не решать вопрос «здесь и сейчас».
- Обсудите личные планы родственника связанные с участием в обществе или группе и планы самого сообщества в обозримом будущем.
- Подчеркните принадлежность человека к разным группам и его значимость для них (рабочий коллектив, спортивная команда, виртуальные сообщества, неформальные группы).

5.4. Вовлеченность в общественную жизнь, например, через рабочую деятельность и иное общение

Профессия помимо принадлежности к некоему сообществу может являться поводом для самоуважения. Даже, если это начинающий специалист можно анализировать его успехи и перспективные возможности.

Трудовая занятость хорошо известна, как оздоровительный фактор в отношении психических проблем. С другой стороны, рациональный отдых, не менее важный фактор психического благополучия. Важными составляющими в отдыхе являются переключение на другой вид деятельности, смена обстановки и т.п.

«Что делать?»

- Стимулируйте и активно участвуйте в разговорах на темы профессиональных достижений и планов. Поддерживайте разумные планы, а если планы становятся нереалистичными, не спорьте, а уклонитесь от негативной или позитивной их оценки.
- При склонности родственника обсуждать проблемы, посочувствуйте ему и не игнорируйте его жалобы. Однако, «накручивание» проблем в разговорах тоже не стоит допускать. С этой целью старайтесь говорить родственнику о его способности справиться с проблемами, его умениях, укажите, что ситуации имеют много решений их надо только искать и помогите ему в этом (если сами не знаете, как - обратитесь за консультацией к специалисту)

5.5. Наличие доступа к услугам по охране психического здоровья,

В одном из недавних исследований, проведенных по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения было выявлено, что наличие карточки с контактной информацией, где указан телефон службы психологической помощи, является сильным фактором предотвращения суицида.

Но, речь идет не только о телефоне доверия. Наличие консультанта суицидолога, психотерапевта, психиатра, психолога, юриста и т.п. позволяет снизить риск самоубийства в значительной большей степени, чем отсутствие таковых. При этом совсем не обязательно должны быть задействованы большие сообщества консультантов, гораздо важнее вовлеченность потенциального самоубийцы в некий процесс. Процесс в ходе, которого он обсуждает важные для себя темы, ищет решения и строит планы на будущее.

«Что делать?»

Обсудите с родственником возможности обращения к врачу-психиатру, врачу-психотерапевту и/или клиническому психологу для решения имеющихся проблем.

Предложите ввести в мобильный телефон (или сделайте и дайте карточку) номер службы телефонной помощи.

Сами обратитесь за консультацией к соответствующему специалисту и введите его в курс дела, наметьте план Вашего поведения на ближайший и отдаленный период, подготовьтесь к поведению во время возможной экстренной ситуации с угрозой самоубийства со стороны родственника.

6. Вероятность самоубийства

В оценке суицидальной опасности следует иметь в виду ряд моментов выявляемых в беседе и при наблюдении:

1. присутствуют суицидальные мысли;
2. имеется готовый план действий для реализации суицидального намерения;
3. средства, которыми намерен совершить суицидальную попытку доступны и потенциальный самоубийца понимает, как ими следует воспользоваться для совершения суицида;
4. предыдущие попытки отображают нарастание риска завершеного самоубийства (последующие попытки опаснее предыдущих);
5. выбранный метод имеет потенциально высокую смертность (повешение, утопление, бросание под транспорт, использование барбитуратов опаснее, чем порезать вены);
6. в сценарии попытки минимизирована возможность другим лицам оказать противодействие суициду (подальше от дома и людских глаз и т.п.);
7. самоизоляция и переход к затворническому образу жизни. Уничтожение воспоминаний (фото-, видеоархивов и т.п.), дарение окружающим своих вещей и имущества без достаточного объяснения мотивов дарения. Поведение такое, словно человек готовится куда-то уехать. Он начинает приводить дела в порядок, иногда решает написать завещание и т.п.

По рекомендациям ВОЗ выделяют 5 степеней риска самоубийства

1. **Риск отсутствует.** По сути, риска нанесения себе вреда (членовредительства) не существует.
2. **Незначительный.** Суицидальные идеи ограничены, нет твердых планов или подготовки к нанесению себе вреда, известно всего лишь несколько факторов риска. Намерение совершить самоубийство не очевидно, но суицидальные идеи присутствуют. У человека нет определенных планов, и не было попыток самоубийства в прошлом.
3. **Умеренный.** На лицо твердые планы и подготовка с заметным присутствием суицидальных идей, возможно наличие попыток суицида в прошлом, и, по крайней мере, два дополнительных фактора риска. Или, при наличии более одного фактора риска суицида, присутствуют суицидальные идеи и намерение, но отрицается наличие четкого плана. Присутствует желание по возможности улучшить свое самочувствие.
4. **Высокий.** Четкие и твердые планы и подготовка к тому, чтобы причинить себе вред, или известно, что у индивидуума были

многочисленные попытки самоубийства в прошлом, наличие двух или более факторов риска. Потенциальный самоубийца прямо заявляет о желании покончить с собой. Имеются конкретные планы о способе самоубийства и имеются необходимые для этого средства. Помощь со стороны других людей отвергается.

5. Крайне высокий. В прошлом многочисленные попытки суицида с высоким потенциальным уровнем возможности гибели в сочетании с иными, несколькими и многообразными факторами риска. Крайне необходимо повышенное внимание и неотложные меры. Оставлять без наблюдения очень опасно, желателен постоянный контроль за поведением, вплоть до момента визита специалистов. В ряде случаев самоубийство может совершаться за считанные секунды.

7. Что можно сделать своими силами для предотвращения суицида у родственника

В случае кризиса и угрозе самоубийства важно следовать некоторым основным принципам.

1. Сохранять спокойствие и предлагать поддержку.
2. Не осуждать.
3. Поощрять полную откровенность.
4. Признавать самоубийство как один из вариантов, но не признавать самоубийство как «нормальный» вариант.
5. Участливо выслушивать и усиливать любые побуждения связанные с уходом за собой.
6. Сконцентрировать процесс беседы на «здесь и теперь» (избегайте тем о будущем или прошлом, это работа для консультантов-специалистов).
7. Обращаться к другим людям за помощью в оценке потенциала индивидуума причинить себе вред.
8. Устраните насколько это возможно средства для ухода из жизни.
9. Обеспечьте контроль самочувствия, как можно чаще интересуйтесь психическим самочувствием родственника и общайтесь с ним. Привлеките к этому общению друзей и близких и позаботьтесь о доступности общения с Вами.

1. Сохранять спокойствие и предлагать поддержку.

Конечно же, угроза самоубийства близкого человека это стресс для Вас. Поэтому речь идет о Ваших действиях в условиях волнения и стресса. Для того чтобы эффективнее справиться с ситуацией стоит почитать данное пособие и/или иную литературу и одновременно представлять порядок своих возможных действий в случае экстренной ситуации.

Поддержкой и словами поддержки могут быть, например такие высказывания:

- «...мне так горько, что ты страдаешь»
- «...мне кажется тебе сейчас больно»
- «...я хочу тебе помочь, позволь мне понять тебя»

- «...выходов несколько, давай хотя бы некоторые из них обсудим»
- «такие ситуации, к сожалению, часто встречаются и людям от этого плохо»

Не менее важно, когда переживающий кризис человек ответит Вам или даст понять, что контакт возможен, тогда и можно будет начать обсуждать детали. Сами спрашивайте (удержитесь от ситуации выдачи рекомендаций, когда родственник будет их отвергать, а Вы предложите ему еще выход, а он и его отвергнет и так далее), а родственнику предоставьте возможность, как можно больше говорить. Зачастую возможность выговориться оказывается очень существенным фактором психологической помощи и снятия остроты переживаний.

2. Не осуждать.

Это не Ваше повседневное общение, где вы можете свободно вести себя. Это кризисная ситуация и восприятие вашего родственника сейчас иное. Он не примет высказываний с критикой его решения о самоубийстве, а тем более прямых указаний на то, что он глупый или т.п.

Важно справиться со своим страхом или гневом. Именно эти два чувства чаще всего и порождают осуждающие оценки.

3. Поощрять полную откровенность.

Насколько возможно удержитесь от критики, или демонстрации удивления, узнавая по ходу беседы, что Ваш родственник делает нечто такое, чего Вы от него никак не ожидали.

Важными, с точки зрения построения диалога являются моменты, когда родственник использует «проверочный взгляд» (после сообщения какой-либо важной информации он смотрит на Вас, оценивая Вашу реакцию на сообщение по мимике, жестам или взгляду). Это момент, когда он проверяет, можно ли Вам довериться. Будьте очень бережны в этот момент к Вашему диалогу. Чтобы он Вам ни сообщил, с этим можно будет разобраться позже (не пытайтесь решить сразу все проблемы), главное сейчас контакт и откровенность.

4. Признавать самоубийство как один из вариантов, но не признавать самоубийство как «нормальный» вариант.

Сообщение о намерении покончить с собой часто шокирует людей. Не цепенейте. Сообщите, что при определенном взгляде на ситуацию люди иногда принимают такое решение. Но, есть ведь и другие решения, да и саму ситуацию может, стоит обсудить вместе, чтобы проверить правильность вывода. Если будет предложено обсуждение способов самоубийства, постарайтесь переключить разговор на поиск решения, а не выбор средства суицида.

Установите соглашение подтвержденное родственником, в котором Вы определите срок в течение, которого будете вести поиск решения, и в этот период родственник не предпримет никаких суицидальных попыток. Если его состояние ухудшится он позвонит или поговорит с Вами или позвонит

по телефону доверия или обратиться к специалисту (что конечно значительно лучше).

5. Участиливо выслушивать и усиливать любые побуждения связанные с уходом за собой.

При общении с потенциальным самоубийцей постарайтесь наладить контакт глазами (но не будьте слишком навязчивы, иногда убирайте взгляд особенно при проявлении родственником гнева).

Слушайте внимательно, пытаясь представлять, то о чем он говорит. Иногда имеет смысл кивать головой и показывать свое согласие с темами направленными на поиск решения, на желание жить и решить проблему и т.п. (здоровые проявления).

При высказывании идей по уходу за здоровьем и красотой поддерживайте темы вопросами уточняющими, что, где, когда, как будет делать родственник, с какими он препятствиями может столкнуться и как их можно будет преодолеть. То есть, произведите разработку темы, увеличивая ее текущее значение.

6. Сконцентрировать процесс беседы на «здесь и теперь» (избегните обсуждать темы о будущем или прошлом, это работа для консультантов-специалистов).

Не стоит использовать темы о прошлом и ушедшем в режиме ностальгии и сожаления о том, что это прошло. Из прошлого бывает полезно вспомнить успехи по разрешению аналогичных ситуаций. Там, где он нашел решение и справился с проблемой.

Фиксировать внимание на «здесь и сейчас» можно примерно такими фразами:

«что сейчас важно?»

«что хочешь получить теперь?»

«какие главные задачи сейчас?» и т.п.

7. Обращаться к другим людям за помощью в оценке потенциала индивидуума причинить себе вред.

При невозможности контакта со специалистом соответствующей службы и необходимости самостоятельных действий, в которых Вы сомневаетесь или нет уверенности, что поступаете верно, попросите друзей или знакомых выслушать Вас, пригласите их для трехсторонней встречи с родственником и после нее обсудите риск самоубийства и меры по его предотвращению.

8. Устраните насколько это возможно средства для ухода из жизни.

Прочтите раздел, в котором указаны основные способы самоубийства. Подумайте, какие из средств доступны Вашему родственнику. Насколько возможно устраните эти средства или установите контроль над их применением (запирите аптечку в шкаф, а ключ носите с собой и т.п.).

8. Обеспечьте контроль самочувствия потенциального самоубийцы.

Как можно чаще интересуйтесь его психическим самочувствием и общайтесь. Привлеките к этому общению друзей и близких и позаботьтесь о доступности общения с Вами.

Составьте расписание занятости родственника. Постарайтесь объективно понять, чем он на самом деле занят в то или иное время. То есть, о чем он думает, вовлечен ли он в ту деятельность, которую сейчас ведет или эта вовлеченность формальная. Постарайтесь планировать завтрашний день совместно.

Куда обратиться при суицидальной угрозе

Телефоны служб помощи

Федеральные службы

- Единый телефон службы спасения 112
- Единый телефон доверия 8 (499) 449-99-99
- Всероссийский бесплатный Телефон доверия для женщин, подвергшихся домашнему насилию Москва 8 800 7000 600 (с 09.00 до 21.00)
- Линия помощи - консультации по вопросам Интернет-угроз Москва 8-800-200-24-00
- Горячая линия Российской ЛГБТ-Сети для лесбиянок, геев, бисексуалов и трансгендеров Санкт-Петербург 8-800-555-08-68 (Круглосуточно)
- Телефон Доверия для ЛГБТ (лесбиянки, геи, бисексуалы, трансгендеры) «Радуга» Москва 8-800-200-5428 (с 14:00 до 22:00 по будням)
- Единый телефон доверия для детей, подростков и родителей Россия 8-800-2000-122 (круглосуточно)
- Всероссийская круглосуточная бесплатная горячая линия для онкологических больных и их родственников Россия 8-800-100-01-91 (Круглосуточно)
- Всероссийская горячая линия по вопросам ВИЧ/СПИД "Шаги" Россия 8-800-200-55-55 (с 9:00 до 21:00 по московскому времени)
- «Дети онлайн» 8-800-25-000-15 (по будням, 9.00 - 18.00 (мск))

Службы Москвы

- «Горячая линия» ГУ «Центр экстренной психологической помощи МЧС России» Москва (495) 626-37-07 (круглосуточно)
- «Детский телефон доверия» Москва (495) 624-60-01 (круглосуточно)
- «Телефон доверия» по вопросам наркомании, ВИЧ/СПИДа: Москва +7 (495) 421-55-55
- «Телефон доверия» Для подростков и молодежи (наркологического диспансера №3) Москва +7 (495) 192-40-95

- Информационно-консультативная служба по проблеме жестокого обращения с детьми Москва (499) 132-88-32 (по будням, 16.00 - 20.00; по выходным 11.00 - 20.00)
- Информационно-консультативная служба по проблемам алкоголизма, наркомании, игровой зависимости Москва (499) 126-04-51 (по будням, 10.00 - 19.00)
- Телефон консультирования ГОУ ЦПМСС "Юго-Восток" Москва (499) 176-83-47 (по будням, 9.00 - 18.00)
- Телефон доверия для детей и подростков "Друзья" Москва (495) 714-76-18 (пн-сб, 14.00-20.00)

По этой ссылке возможна более новая и полная информация
<http://ratepp.ru/load/98>

Интернет Ресурсы

Полезные сайты

- Телефоны доверия России сайт РАТЭПП <http://ratepp.ru/load/>
- Сайт http://www.pobedish.ru/main/suicidologicheskie_slujby Победишь.ру
- Православие о самоубийстве <http://www.pravoslavie.ru/answers/6377.htm>
- Ислам о самоубийстве <http://www.islam.ru/search-content?keys=%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%83%D0%B1%D0%B8%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE>
- Мусульманские сайты http://www.kcn.ru/tat_ru/religion/islam/links/index.htm
- Православные сайты <http://poisk.cerkov.ru/>

Социальные сети

- ВКонтакте <http://vk.com/suicide>
- Одноклассники <http://www.odnoklassniki.ru/group/51226285768886>