

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ · РУКОВОДСТВО

Говорить без страха

Как прямо заговорить с человеком о суицидальных мыслях – для близких, друзей, педагогов и специалистов. Самое важное в начале: вопрос не вызывает суицидальных мыслей. Он облегчает и открывает дверь к помощи.

Когда стоит быть внимательными

- Человек говорит или пишет о смерти, о бессмысленности или о том, что он обуза для других.
- Отдаление от друзей, семьи и увлечений.
- Сильные перепады настроения – или внезапное спокойствие после тяжёлого периода.
- Раздаривание важных вещей, прощальные письма или сообщения, «наведение порядка».
- Больше алкоголя или наркотиков, рискованное поведение.
- Тяжёлые события: расставание, утрата, увольнение, травля, стыд, долги.

Хорошо подготовиться к разговору

- Выберите спокойное место и достаточно времени. Телефон отложите.
- Держите наготове: 143, 144 и номер психиатрической неотложной службы вашего кантона.
- Вам не нужно решать проблему. Ваша задача: быть рядом, спросить, выслушать, помочь найти поддержку.

Как можно спросить

Начните с того, что вы заметили, – без упреков. Затем спросите прямо. Слова «самоубийство» или «лишить себя жизни» можно произносить.

«Я заметил/заметила, что в последнее время ты отдаляешься. Я беспокоюсь за тебя.»

«Иногда, когда людям так плохо, они думают о том, что больше не хотят жить. С тобой тоже так?»

«Ты думаешь о том, чтобы лишить себя жизни?»

«Ты уже думал/думала, как бы ты это сделал/сделала?»

«Что тебя до сих пор удерживало?»

Слушать, а не убеждать

- Дайте человеку договорить, даже если это трудно выдержать. Паузы разрешены.
- Серьёзно отнеситесь к услышанному. Избегайте фраз вроде «Всё пройдёт» или «Подумай о своей семье».

- Никаких споров о том, правильно самоубийство или нет, – и никаких упреков.
- Не обещайте хранить тайну. Скажите честно: «Я хочу тебе помочь, и для этого буду искать поддержку.»

Если ответ «да»

1 Оценить опасность

Есть ли конкретный план, средства или время? Чем конкретнее, тем срочнее.

2 При острой опасности

Не оставляйте человека одного. Позвоните по номеру 144 или проводите его в приёмное отделение.

3 Убрать средства

Лекарства, оружие или другие средства – по возможности вместе – запереть или отдать.

4 Сделать помощь конкретной

Вместе записаться к семейному врачу или в психиатрическую службу – лучше сразу, во время разговора.

5 Остаться на связи

Дайте о себе знать в ближайшие дни. План безопасности помогает – шаблон на krisenintervention.ch.

А вы? Такие разговоры задевают. Ищите поддержку – например, по номеру 143 (также для близких) или в Elternnotruf 0848 35 45 55 (линия для родителей, на немецком).

Доступны круглосуточно

Скорая помощь

144

Угроза жизни, неотложное медицинское состояние

Полиция

117

Опасность для вас или других, насилие, угроза

Европейский экстренный номер

112

Работает и без денег на счёте или с иностранной SIM-картой

Die Dargebotene Hand

143

Поговорить круглосуточно, анонимно – также для близких

Pro Juventute

147

Для детей и молодёжи, круглосуточно

Источники: кампания «Reden kann retten» – разговор может спасти (reden-kann-retten.ch), рекомендации программ первой помощи в области психического здоровья (ensa.swiss).