

ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ · ПОСІБНИК

Говорити без страху

Як прямо заговорити з людиною про суїцидальні думки – для близьких, друзів, педагогів і фахівців. Найважливіше на початку: запитання не викликає суїцидальних думок. Воно полегшує й відчиняє двері до допомоги.

Коли варто бути уважними

- Людина говорить чи пише про смерть, про безглуздість або про те, що вона тягар для інших.
- Відсторонення від друзів, родини й захоплень.
- Сильні перепади настрою – або раптовий спокій після важкого періоду.
- Роздаровування важливих речей, прощальні листи чи повідомлення, «наведення ладу».
- Більше алкоголю чи наркотиків, ризикована поведінка.
- Обтяжливі події: розлучення, втрата, звільнення, цькування, сором, борги.

Добре підготуватися до розмови

- Оберіть спокійне місце й достатньо часу. Телефон відкладіть.
- Майте наготові: 143, 144 і номер психіатричної невідкладної служби вашого кантону.
- Вам не потрібно розв'язувати проблему. Ваше завдання: бути поруч, запитати, вислухати, допомогти знайти підтримку.

Як можна запитати

Почніть із того, що ви помітили, – без докорів. Потім запитайте прямо. Слова «самогубство» чи «позбавити себе життя» можна вимовляти.

«Я помітив/помітила, що останнім часом ти віддаляєшся. Я хвилююся за тебе.»

«Іноді, коли людям так погано, вони думають про те, що більше не хочуть жити. З тобою теж так?»

«Ти думаєш про те, щоб позбавити себе життя?»

«Ти вже думав/думала, як би ти це зробив/зробила?»

«Що тебе досі стримувало?»

Слухати, а не переконувати

- Дайте людині договорити, навіть якщо це важко витримати. Паузи дозволені.
- Серйозно поставтеся до почутого. Уникайте фраз на кшталт «Усе минеться» чи «Подумай про свою родину».

- Жодних суперечок про те, чи самогубство правильне чи ні, – і жодних докорів.
- Не обіцяйте зберігати таємницю. Скажіть чесно: «Я хочу тобі допомогти, і для цього шукатиму підтримки.»

Якщо відповідь «так»

1 Оцінити небезпеку

Чи є конкретний план, засоби або час? Що конкретніше, то терміновіше.

2 При гострій небезпеці

Не залишайте людину саму. Зателефонуйте на 144 або супроводьте її до приймального відділення.

3 Прибрати засоби

Ліки, зброю чи інші засоби – по можливості разом – замкнути або віддати.

4 Зробити допомогу конкретною

Разом записатися до сімейного лікаря чи психіатричної служби – найкраще одразу, під час розмови.

5 Залишатися на зв'язку

Озвіться знову найближчими днями. План безпеки допомагає – шаблон на krisenintervention.ch.

А ви? Такі розмови зачіпають. Шукайте підтримки – наприклад, на 143 (також для близьких) або в Elternnotruf 0848 35 45 55 (лінія для батьків, німецькою).

Доступні цілодобово

144

Швидка допомога

Загроза життю, невідкладний медичний стан

117

Поліція

Небезпека для вас чи інших, насильство, погроза

112

Європейський екстрений номер

Працює й без коштів на рахунок чи з іноземною SIM-карткою

143

Die Dargebotene Hand

Поговорити цілодобово, анонімно – також для близьких

147

Pro Juventute

Для дітей і молоді, цілодобово

Джерела: кампанія «Reden kann retten» – розмова може врятувати (reden-kann-retten.ch), настанови програм першої допомоги з психічного здоров'я (ensa.swiss).