Если близкий человек хочет уйти из жизни...

''Здравствуйте! Я знаю, что человек хочет покончить жизнь самоубийством. Уговоры не действуют. Что делать?''

''Мой парень пытался покончить жизнь самоубийством. Сказал, что не хочет жить, если я с ним расстанусь. И после ссоры прыгнул под поезд. сейчас он в немецкой клинике. …родные не хотят ему помочь и я являюсь единственным человеком, кому он может доверять, но я очень боюсь, что рано или поздно произойдет рецидив. Что мне делать и как действовать сейчас''.

На наш сайт нередко приходят письма с вопросами о том, как можно помочь родственнику, другу, знакомому, который не хочет больше жить. Почти все они заканчиваются фразами: ''что мне делать, как мне себя с ним вести''? Известие, что человек, которого Вы хорошо знаете, хочет уйти из жизни, редко кого может оставить равнодушным. Гораздо чаще такая ситуация становится тяжелым испытанием для тех, кто оказался рядом с потенциальным самоубийцей. Суицид — пугающая и неприятная тема, ее не принято обсуждать, о ней не принято говорить. Поэтому, столкнувшись с намеками и угрозами своего друга или родственника покончить с собой, человек нередко оказывается в растерянности. И часто первые вопросы, возникающие в этой ситуации, звучат так - как к этому относиться? Было ли это сказано всерьез или это не более, чем словесный оборот? Стоит ли продолжить разговор о суициде, задать вопросы, или это только утвердит человека в его намерении? Что делать, если попытки переубедить и объяснить бессмысленность такого шага не действуют? Все это вызывает сильнейшее волнение, особенно если речь идет о близком человеке. Ведь, возможно, от того, какие действия будут предприняты, какие слова сказаны, удастся ли вовремя вмешаться — зависит его жизнь. Неудивительно, поэтому, что оказавшись рядом с потенциальным суицидентом, человек сам попадает в ситуацию сильного стресса и нередко выбирает крайние варианты реагирования – либо берет на себя всю ответственность за то, останется ли тот в живых, и считает своей задачей спасти его любой ценой, либо полностью игнорирует угрозы, считая их пустыми разговорами. В этой статье мы рассмотрим некоторые результаты исследований в области суицидологии. Они позволяют лучше разобраться в особенностях восприятия, коммуникации и поведения людей, которые выбирают суицид в качестве способа решения своих проблем, и понять, что могло бы склонить их выбор в сторону жизни.

**Как определить, существует ли угроза того, что Ваш родственник/друг/знакомый собирается покончить с собой?**

Существует ряд факторов, присутствие которых в жизни человека повышает риск суицидальной угрозы. Важно понимать, что наличие этих факторов не означает обязательного наличия у человека суицидальных намерений, но их следует принять во внимание, особенно если несколько факторов действуют совместно и на протяжении продолжительного времени. Такими факторами являются:

* попытка суицида в прошлом.

 Согласно одному из мифов о суициде, если попытка не удалась, намерение покончить с собой не являлось серьезным. Это опасное заблуждение. Однажды уже приняв решение уйти из жизни, в другой раз человек прибегнет к нему с большей легкостью и будет действовать более умело. Как показывают исследования, от 10 до 40% людей, совершивших неудачную попытку суицида, впоследствии повторяют попытки и доводят свой план до завершения.

**сообщения о суицидальных намерениях.**

 Иногда полагают, что человек, намекающий или говорящий о своем желании уйти из жизни, в действительности этого не сделает, а разговоры о суициде являются не более чем попыткой привлечь к себе внимание. Это не так. Нередко, не находя отклика на свои призывы о помощи, человек действительно выполняет угрозу и осуществляет свой план. Более того, практика показывает, что в большинстве случаев люди, собирающиеся покончить с собой, так или иначе подают сообщения о своих намерениях. Такая особенность поведения отражает одну из основных черт потенциального самоубийцы – амбивалентность. Решаясь на самоубийство, отчаявшийся человек видит в нем единственный выход от непереносимой душевной боли. И вместе с тем в глубине души большинство людей с суицидальными намерениями ищут помощи, хотят, чтобы о них позаботились, и чтобы появилась надежда на спасение. Сообщения о решении уйти из жизни могут подаваться человеком сознательно или бессознательно, явно или косвенно, но при внимательном и небезразличном отношении их можно вовремя заметить. Они могут иметь одну из следующих форм:

* прямое упоминание о желании уйти из жизни, информирование о конкретном плане суицида;
* косвенные намеки на суицидальные намерения (''Вам не долго осталось меня терпеть'', ''Скоро все это закончится'');
* резкое изменение в настроении или поведении — стремление уладить старые конфликты, провести последние часы вместе с близкими людьми или же, напротив, поиск уединения, отстранение от близких и друзей; подведение итогов, приведение дел в порядок;
* приобретение средств для совершения суицида.

**кризисная ситуация.**

Кризисной называют ситуацию, при которой человек сталкивается с невозможностью продолжать привычное течение жизни. В результате внешних или внутренних причин происходит потеря основных жизненных ценностей и ориентиров, утрачивается ощущение стабильности и безопасности, повышается тревога, будущее представляется пугающим и мрачным. Кризис — переломный момент в жизни человека, требующий для своего преодоления концентрации всех имеющихся сил и ресурсов. Если их оказывается недостаточно, дальнейшее течение жизни может пойти по деструктивному пути и привести к суициду.

Среди кризисных событий, представляющих наибольшую опасность с точки зрения вероятности развития суицидального поведения, выделяют следующие:

* потеря здоровья (в особенности в случае хронических заболеваний прогрессирующего характера);
* экономические сложности, безработица;
* смерть близких;
* развод.

**депрессия.**

 Согласно статистике, большинство суицидов совершается людьми, находящимися в депрессивном состоянии. Депрессия может быть связана с переживаемыми человеком тяжелыми жизненными обстоятельствами, может быть одним из симптомов психиатрического заболевания или следствием употребления алкоголя или наркотиков. Очень часто ни сам суицидент, ни его окружение не подозревают о наличии этого эмоционального расстройства. А вместе с тем депрессивное состояние приводит к серьезному изменению восприятия, когда больной видит и себя самого, и окружающий мир, и ожидающее его будущее в мрачных и безнадежных тонах, что может привести к возникновению и реализации суицидальных планов.

**психические заболевания.**

 При наличии психического заболевания опасность суицида связана как с состоянием психоза, сопровождающегося бредом и галлюцинациями, так и с периодами улучшения - ремиссии, когда больной осознает свое положение и понимает ожидающие его последствия заболевания.

**алкоголизм, наркомания.**

 К осуществлению суицидальной попытки при этих заболеваниях может привести, как пониженная способность осознавать происходящее и неспособность контролировать собственные поступки в наркотическом или алкогольном состоянии, так и ухудшение качества жизни, и накопление профессиональных и личных проблем вследствие злоупотребления.

**Как помочь человеку, находящемуся на грани суицида**

Решившись на суицид, человек в большинстве случаев стремиться не к смерти, а к освобождению от непереносимой душевной боли, единственное спасение от которой он видит в уходе из жизни. Случается, что небезразличие и участие даже постороннего человека могут предотвратить роковой шаг и дать надежду на то, что есть другой выход. Особенности мышления, восприятия и эмоционального сферы человека в предсуицидальном состоянии ограничивают его возможности адекватной оценки ситуации и поиска оптимального решения. Своевременное вмешательство может дать ему так необходимую для него сейчас эмоциональную поддержку, возможность более объективного взгляда на происходящее, привести к нахождению дополнительных ресурсов, средств и способов получения помощи.

 Опыт работы с людьми, находящимися на грани суицида, позволяет выделить ряд основных моментов, на которые следует обратить внимание при оказании помощи таким людям:

* Очень важно постараться услышать и понять человека, даже если с посторонней точки зрения ситуация не кажется настолько трагичной — для самого суицидента его страдания абсолютно реальны и несомненны. Нравоучения, попытки переубедить или отвлечь не дадут эффекта, а только убедят человека в том, что он одинок и его никто не понимает.
* Необходимо оценить степень угрозы, оценив существующие суицидальные факторы и постаравшись выяснить, имеется ли план суицида, приобретены ли средства, насколько выбранный способ уйти из жизни летален. Существует мнение, что такие вопросы могут подтолкнуть человека к дальнейшему планированию суицида и его осуществлению. Практика показывает, что это не так. Напротив, разговор о чувствах, побуждающих человека покончить с собой, снижает риск осуществления самоубийства.
* Следует постараться расширить видение ситуации. Для человека в предсуицидальном состоянии характерно так называемое ''туннельное сознание'', при котором резко ограничивается выбор вариантов поведения, доступных человеку в его обычном состоянии. В ситуации кризиса выбор, как правило, происходит между вариантом, при котором все существующие проблемы разрешаются (что невозможно), либо отказом от жизни. Помощь человека, оказавшегося рядом, может проявиться в рассмотрении других, компромиссных способов решения.
* Важно обратить внимание на позитивные моменты жизни суицидента.

Феномен ''туннельного видения'' и депрессивное состояние приводят к тому, что связи с близкими и любимыми людьми, интересы, важные достижения, успехи просто выпадают из поля сознания человека. Расспросы о том, что важного и ценного есть, было в жизни, как удавалось справляться с трудностями, каких успехов удалось добиться, могут помочь человеку обратить внимание на существование в своей жизни тех ресурсов, которые могут позволить удержаться от непоправимого решения.

* Сообщить номер телефона доверия, по которому человек сможет позвонить при необходимости, предложить обратиться за помощью к грамотному психотерапевту. Возможно, потребуется помощь в том, чтобы найти специалиста, договориться о встрече, проводить на прием — в кризисном состоянии решение таких задач может представлять трудности.
* Если угроза велика — следует поставить в известность близких, не оставлять человека одного;
* При высокой вероятности суицида требуется неотложная госпитализация в психиатрический стационар. Основанием для такого решения могут служить следующие факторы:
* совершение суицидальной попытки с высокой степенью решимости покончить с собой;
* сохраняющиеся суицидальные намерения;
* наличие симптомов серьезных психических расстройств, таких как тяжелая депрессия, психотическое состояние и расстройство, связанное со злоупотреблением алкоголем и другими психоактивными веществами;
* неспособность контролировать собственные побуждения и действия;
* недостаточность социальной поддержки;
* недавние серьезные социальные стрессы, утрата или эмоциональная травма.

Иногда человек отказывается от помещения в стационар. В случае существования высокой угрозы для жизни госпитализация в таком случае осуществляется принудительно.

И последнее — важно понимать, что, даже предприняв все возможные меры, можно лишь постараться склонить выбор человека в сторону жизни. Окончательное решение о том, как ей распорядиться, остается за ним. К сожалению, иногда, если человек принял твердое решение уйти из жизни, предотвратить этого нельзя.