

ПАМЯТКА

**”Что делать, если человек рядом с вами хочет совершить суицид?
Самое важное, чтобы помочь человеку с суицидальными мыслями
справиться, это слушать:**



Это выглядит банально и очевидно. Но давайте человеку реальный шанс и место рассказать и поделиться страданиями. Столько времени, сколько этому человеку нужно (а бывает, что нужно долго).



Помните, что ощущение изоляции - это один из критериев, усиливающих суицидальный риск.



Слушайте человека искренне и заинтересованно, без осуждения и оценок.



Продвигаемся медленно, даем человеку время и возможность высказаться. Из-за стигмы вряд ли много людей, которые готовы услышать и выслушать его об этой теме.



Если человек не ощущает, что он понят и услышан - это может повысить суицидальный риск.



Слушайте человека искренне и заинтересованно, без осуждения и оценок.



Продвигаемся медленно, даем человеку время и возможность высказаться. Из-за стигмы вряд ли много людей, которые готовы услышать и выслушать его об этой теме.



Если человек не ощущает, что он понят и услышан - это может повысить суицидальный риск.



Далее назовем технику СУП:



СПРАШИВАЙТЕ напрямую о суициде и мыслях человека по этому поводу. Не нужно ходить вокруг да около. Разговор о суициде не увеличивает риск суицида. "Ты думаешь о том, чтобы закончить жизнь самоубийством?", "Планировал ли ты как именно будешь это делать?", "Готовился ли к этому? Может запланировано время?" и так далее.



УБЕЖДЕНИЕ (но не в привычном для нас понимании). Важно вовлекать человека в то, чтобы он мог согласиться на лечение или помощь со стороны. Вовлекайте человека в диалог.

Как это делаем:

- 1) Отмечаем два типа высказываний: суицидальные и жизнеутверждающие (пример на картинке).
- 2) С суицидальными высказываниями: будьте откровенны / Не давим в противоположную сторону (не спорим и не доказываем обратно) / Используем простые рефлексии (то есть повторяем своими словами то, что человек сказал, пересказываем).

- 3) В начале диалога будет намного больше суицидальных высказываний - это ок.
- 4) Если человек говорит сразу о том, что хочет умереть и о том, например, что ему страшно оставить близких одних - фокусируемся больше на второй части. Тогда человек с большей вероятностью продолжит говорить именно об этом!!!
- 5) С жизнеутверждающими высказываниями: будьте любознательны - спрашивайте, уточняйте, интересуйтесь.
- 6) Со временем, жизнеутверждающих высказываний будет больше. Тогда переходим к следующему шагу.

 **ПЕРЕДАВАЙ.** Передавай человека к специалистам, которые умеют работать и могут помочь. Например, скорая помощь, направление к психиатру или ДБТ-терапевту. Помните, что вы можете сделать правда многое, но не всеильны.

 **ВАЖНО!** Не обещайте человеку держать в секрете информацию об его суицидальных намерениях. Не обещайте то, что вы не можете сделать (выходить за рамки ваших компетенций)

Помните, что жизнь человека превыше всего  И в некоторых ситуациях эффективным решением может быть сделать то, что человеку не понравится. Например, госпитализация. Человек может быть недоволен, но жив!