**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**

**В СИТУАЦИИ СУИЦИДОГЕННОГО КРИЗИСА**

Оказывая психологическую помощь в суицидальной ситуации, важно помнить, что феномен суицида чаще всего связывается с понятием психологического кризиса личности. Кризис носит размеры колосальной интенсивности, что весь предшествующий жизненный опыт человека, решившегося на суицид, не может подсказать ему иного выхода из ситуации, которую он считает невыносимой. Такой психологический кризис может появиться внезапно (под влиянием сильного аффекта). Но чаще внутреннее напряжение накапливается постепенно, объединяя разного рода негативные эмоции. Они наслаиваются друг на друга, озабоченность переходит в тревогу, тревога сменяется безнадежностью. Человек теряет веру в себя, в способность преодолеть неблагоприятные условия, возникает внутренний конфликт неприятия самого себя, самоотрицания, появляется ощущение потери смысла жизни. Поэтому для предупреждения попытки самоубийства важно вовремя наладить контакт с попавшим в беду человеком и дружеское общение.

Беседа с человеком, находящимся в состоянии психологического кризиса, требует скурпулёзной предварительной подготовки. Но иногда при негативном стечении обстоятельств необходимо немедленно проводить бесе­ду.

Для эффективного проведения беседы,необходимо опираться на следующие последовательны этапы, каждый из которых имеет свою специфическую задачу и предполагает использование специ­альных приемов. Особое внимание должно быть уделено несколькимпредварительным условиям.

**Приглашение на беседу**

Приглашение на беседу делается обязательно **лично**, желательно без посторонних. Лучше сна­чала встретиться как бы случайно, обратиться к человеку с небольшой просьбой или поручением, выполнение которого даст повод для следующей встречи.

**Место беседы**

Можно провести разговор в служебном кабине­те, но предпочтительнее выбрать неформальное место. Главное условие – отсутствие посторонних. Никто не должен преры­вать разговора, сколько бы он ни длился.

**Поведение во время беседы**

В ходе беседы старайтесь быть максимально внимательным и заинтересованным собеседником. Не делайте никаких записей или ограничивайтесь краткими пометками. Не посматривайте на часы и тем более не выполняйте каких-либо попутных дел. Покажите, что эта беседы для вас важна и сейчас нет ничего более значимого.

**Начальный этап беседы**

Главная задача – установление эмоционального контакта с суицидентом, взаимоотношение «сопереживающего партнерства», которому характерна высокая степень доверительности.

Необходимо убедить собеседника, что его проблемы поняты и вы искренне разделяете его заботы и труд­ности. Это способствует более чистосердечному изложению ситуации и переживаний.

Ваш собеседник должен быть выслушан терпеливо и со­чувственно, без сомнения и критики. Даже если вы не раз­деляете его мнение, по-иному смот­рите на людей, окружающих его, на сложившуюся ситуа­цию. Остановитесь, подумайте, не спешите противоречить, опровергать, высказывать свои взгляды. На данном этапе клиенту необходимо только внимательное эмпатическое выслушивание, доброжелательность, неподдельное (не показное!) стремление понять собеседника. Уточняющие вопросы не должны заключать в себе сомнения в правомерности его мнений и представ­лений. В результате вас будут воспринимать как человек понимающего, чуткого и заслуживающего доверия.

В ходе беседы складывается полное представле­ние о личности суицидента, его потребностях, интересах и ценностях. Важно иметь сведения о близких ему людях, так как именно они (родственники, друзья и т.д.) являются резервными источниками помощи и поддержки, которые будут содействовать преодолению че­ловеком настоящего кризиса.

В ходе беседы будьте внимательны и наблюдательны: обращайте внимание не только на вербальные проявления, но и старайтесь обнаружить подтекст, недо­молвки, оговорки, следите за манерой общения и поведения, невербальными особенностями речи (жесты, мимика). Они помогут вам определить установлен ли взаимный кон­такт и когда можно будет переходить ко второму этапу беседы.

**Второй этап беседы**

На втором этапеустанавливается последователь­ность событий, в результатекоторых сложилась кризисная ситуация, выясняются факторы, оказавшие влияние на душевное состоя­ние человека. Одни изглавных моментов этого этапа – снятие у суицидента ощущения безвыходности его ситуации.

Установив причины и последовательность развития кри­зиса, необходимо убедить его в том, что подобные ситуации возникают и у других людей и положение дел вполне поправимо и при­чины могут быть устранены. Неблагоприятная ситуация не носит исключительный характер.

Для этого можно использовать вопросы, сформу­лированные таким образом, что ответ на них будет пред­полагать изменение позиции человека по отношению к его проблемам и трудностям. Специалистунеобходимо помнить золотое правило при проведении беседы: **«**Если не можешь изменить обстоя­тельства, измени отношение к ним».

В искренней эмпатической атмосфере человек, рассказывая о своей жизни, сообщает об успехах, достижениях, о трудностях, с которыми ему приходится сталкиваться. Необходимо тактично сфокусировать акцент на эти успехи, формируя у собеседника представление о себе как о личнос­ти, способной к преодолению жизненных невзгод. Важно отметить, что поддержка успехами и достижениями, будучи методом косвенного внушения, является очень действенным и мощны приемом психологической помощи и должна неоднократ­но повторяться на протяжении всей беседы.

В ходе этого этапа необходимо также использовать при­емы, такие как высказывания, направленные на внесение последовательности в рассказ. В результате переживаемой эмоциональной напряженности собеседник может забегать вперед в своем рассказе или пропускать некоторые моменты, иногда весьма существенные. В то же время суициденты в ходе беседы часто фиксируются на психотравмирующих эпизодах. Эту тенденцию необходимо обязательно преодолевать, в противном случае негативные переживания будут усиливаться.

Выстраивание логической последовательности фактов, приведение их в определенную систему, во многих случаях помогает челове­ку изменить оценку ситуации, осознать, что неблагоприят­ная обстановка, принимаемая им как непреодолимая и безна­дежная, вполне поправима. Следует учитывать, что процесс рассказа всех обстоятельств и возвращение к переживаниям, способ­ствует снятию отрицательных эмоций.

В ходе беседы могут возникнуть паузы. В этих случаях можно использовать метод уточнения: повторение некоторых фактов, сообщен­ных вам ранее, тем самым показывая заинтересованность в собеседнике.

В завершении второго этапа беседы целесообразно выска­зать четкую формулировку ситуации, переживаемой суицидентом. Это создает представле­ние, что, какой бы трудной ни была проблема, она может быть понята, и вы ее понимаете.

**Третий этап беседы**

Этот этап направлен на совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации. Вероятность реализации запланированных дей­ствий будет выше, если в планировании ваш собеседник занимает ведущую роль.

Основываясь на информации, полученной в результате беседы, нужно предложить определенный вариант по­ведения, возможные пути разрешения ситуации, которые приведут к выходу из психологического кризиса.

Психотравмирующая ситуация расчленяется на более мелкие, принципиально разрешимые задачи, и для ближайших задач разрабатывается несколько предваритель­ных решений.

Советы необходимо давать чрезвычайно осторожно и ни в коем случае не настаивать, ссылаясь на собственный опыт. Каков бы ни был ваш собственный жизненный и профессиональный опыт, дать стопроцентно хороший совет просто невозможно, поскольку жизненные ситуации каждого человека строго индивидуальны и уникальны. Наиболее приемлемыми будут те рекомендации, которые опираются на систему ценностей самого суицидента, в противном случае это может привести к тому, что он будет механически отвергать навязываемые ему взгляды, недоверчиво и без необходимого внимания от­носиться к вашим словам.

В некоторых случаях в ходе планирования действий суициденты занимают пассивную позицию, пытаются вернуть­ся к обсуждению проявления своего эмоционального состояния. В данном случае необходимо вернуть собеседника к об­суждению конкретных планов.

В результате рассмотрения предварительных решений выраба­тывается конкретный план поведения, направленный за преодоление неблагоприятных обстоятельств. Совместный поиск способов решения проблемы способствует повышению самооценки индивида и уве­ренности в собственных силах.

**Четвертый (завершающий) этап беседы**

На завершающем этапе беседы окончательно формируется решение, активная психологическая поддержка, у индивида появляется уве­ренность в своих силах и возможностях. Необходимо вызвать у него проявление максимум воли и целеустремленности для достижения желаемого результата.

План действий должен быть выражен предельно ясно, последовательно и кратко. В тех случаях, когда индивид вы­ражает сомнения относительно каких-либо моментов наме­ренного плана, на них следует остановиться особо, при этом проявить решительность, настойчивость, подобрать веские аргументы и доказательства.

Если в ходе беседы индивид активно высказывал суицидальные мысли, то его необходимо немедленно направить в ближайшее лечебное учреждение. Однако может сложится ситуация, когда в силу различных обстоятельств не представляется возможность срочной госпитализации для оказания специализированной помощи. В этом случае беседа должна быть направлена на коррекцию суицидогенных личностных установок.

С этой целью необходимо убедить суицидента в следующем:

* что тяжелое эмоциональное состояние является временным, другие лица в аналогичных ситуациях чувствовал себя так же тяжело, а со временем их состояние полностью нормализовалось;
* что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход из жизни станет для них тяжелой травмой (актуализация антисуицидальных факторов);
* что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из жизни в силу его крайней важности лучше отложить на некоторое время, спокойно его обдумать. (Подчеркивание права индивида распоряжаться собственной жизнью повышает его самооценку, увеличивает ответственность за свое поведение, уменьшает актуальность суицидальных переживаний) [А.В. Боенко, 1992].

Важнейшим условием профилактической и психокоррекционной беседы является ее анонимность.