

## Гордон Хэмбли. Телефонная помощь. суицид.

Суицид - это коварное чудовище, так как оно подкрадывается к людям и часто наносит удар без явного предупреждения. После самоубийства или его попытки, родственники или друзья жертвы обычно отмечают какие-то предупреждающие сигналы, которым они не придавали значения ранее. Они часто говорят: "Нам он или она казался совсем не таким человеком, чтобы на самом деле мог сделать это." или "Я никогда не думал, что это так серьезно!"

Дело в том, что не существует суицидальных типов. Любой список личностей суицидальной статистики включает людей всех возрастов, социально-экономического статуса, этнического происхождения, многих типов личностей и ситуаций, без каких-либо особенностей. Тем не менее, существуют некоторые общие показатели, которые статистически увеличивают возможность самоубийства. Ими являются:

- мужской пол,
- более старший возраст,
- одиночество,
- бездетность,
- злоупотребление алкоголем или наркотиками,
- высокий уровень жизни,
- депрессия,
- экономический кризис,
- соматическое заболевание,
- психическое заболевание,
- психотравмирующее событие в возрасте до 15 лет.

Никакие из этих факторов не делают самоубийство предсказуемым, но каждый из них увеличивает вероятность самоубийства, хотя и только вероятностно.

Самоубийство наиболее часто встречается среди квалифицированных и руководящих лиц. Больше мужчин чем женщин кончают самоубийством, хотя количество суицидальных попыток среди женщин возрастает. Самоубийства также увеличиваются среди лиц более молодого возраста, которые в настоящее время выходят на второе место по частоте причин смерти среди подростков и учащихся колледжей. В США ежегодно в среднем 50 тысяч лиц кончают жизнь самоубийством.

Для иллюстрации приводим итог телефонного разговора, происшедшего в центре Телезаботы:

**Консультант:** Это Телезабота. Чем я могу Вам помочь?

**Абонент:** Вы можете кое-что передать своим сотрудникам? Поблагодарите их от меня за все, что они для меня сделали.

**Консультант:** Я сделаю это. А чем-то еще я могу Вам помочь?

**Абонент:** Нет, слишком поздно. Я уже начал действовать. Я вешаю трубку.

**Консультант:** Пожалуйста, не кладите трубку. Может быть, мы сможем немного поговорить. Может Вы мне расскажите о Вашей беде.

**Абонент:** Нет, я уже предпринял шаги, чтобы все устроить. Скоро я усну.

**Консультант:** Это будет хороший сон?

**Абонент:** Я проспю долго. Вы ничем не сможете мне помешать. Я один.

**Консультант:** Я тоже одна. Мне бы хотелось еще немного поговорить.

**Абонент:** Вы можете меня найти?

**Консультант:** Это невозможно, но если Вы скажете мне где Вы находитесь, я уверена, что мы сможем Вам помочь... Пожалуйста.

**Абонент:** Я должен идти. У меня сильное кровотечение и я скоро усну, мне не нужна помощь. Я сам знаю как лучше.

**Консультант:** Вы добрый человек. Вы позвонили, чтобы поблагодарить нас. Вам ведь не

захочется, чтобы Ваши друзья здесь почувствовали, что подвели Вас.

*Абонент:* Но вы не повели меня. Спасибо. Я должен выбраться отсюда.

**Консультант:** Ну расскажите мне, где Вы. Я уверена, что мы сможем Вам помочь.

*Абонент:* Слишком поздно.

(Абонент повесил трубку).

Представьте себе, что Вы телефонный консультант и участвуете в этом разговоре.

*Что бы Вы чувствовали во время разговора?*

*Что бы могли сказать или сделать иначе?*

*Не принимая во внимание возможности другого подхода, как бы Вы поступили в случае того же конечного результата?*

Отношение кризисных служб к суициду почти также различается, как и отношение личностей, работающих в них. Некоторые из них созданы специально для работы с суицидальными абонентами. Некоторые считают, что проводят профилактическую работу даже если тема самоубийства вообще не упоминается. Некоторые в основу работы кладут мнение, что никогда не бывает правильно поддерживать абонента в суицидальном намерении. Другие работают на основании принципа самоопределения клиента до такой степени, что они могут подтвердить право абонента избрать смерть. Центры Линий Жизни в целом занимают позицию "за жизнь", считая, что любой звонок является криком о помощи.

Каждый добровольный помощник в агентстве кризисных состояний должен выработать личное отношение к самоубийству, которое он или она могли бы убежденно отстаивать. Осознавать свои собственные сильные чувства и убеждения и оставаться открытым для мнений других - это поддающееся научению не осуждающее отношение, которое ожидается от чутких и умелых телефонных консультантов.

Первой ответственной задачей телефонного консультанта является заметить словесные указатели, которые могут быть индикаторами суицидальных мыслей или тенденций. Некоторые примеры таких указателей приведены в вышеописанном телефонном разговоре. Вот ряд других: "Я больше не могу", "Ей будет лучше без меня", "Было бы легче, если бы меня не было", "Жизнь ничего не стоит", "Всем уже безразлично...", "Вы моя последняя надежда".

Если абонент намекает на смерть или самоубийство, то для телефонного консультанта важно использовать слова "убить себя" в рефлексии, так чтобы абонент имел возможность уточнить, что он имел в виду. Некоторые абоненты, которые говорят о самоубийстве, отрицают намерение совершить суицид. Если Ваша рефлексия не точна, то это приведет к простому отрицанию. С другой стороны, если он будет точной, то это обеспечит возможность и способ вывести тему на поверхность, и тогда вероятность суицида уменьшается.

Следующей ответственной задачей является оценка степени опасности "летальности" ситуации.

Любая угроза самоубийства должна быть принята серьезно. У большинства абонентов, кто говорит или признает наличие суицидальных мыслей, к этой идее имеются амбивалентные или смешанные чувства. Одна часть личности действительно хочет умереть, в то время как другая часть ее отчаянно хочет жить. Цель консультации заключается в том, чтобы поддержать и усилить ту часть, которая хочет жить, таким образом, чтобы обновилась храбрость человека и возродилась его надежда.

Следующая важная задача телефонного консультанта - проявить мягкую, осторожную заботу об абоненте, помочь человеку решиться в пользу образа действий, исключающих

самоубийство, хотя бы только в данный момент времени. Полезно осознавать, что Вы как консультант имеете дело, вероятнее всего, с испуганным, гневным, запутавшимся или подавленным "ребенком", который нуждается в любви, поддержке, заботе и надежде; дать ему все это со всей человеческой теплотой и духовной поддержкой, и тогда все это приведет его к повороту от отчаяния и безнадежности. Самоубийство не обязательно должно случиться. То, чего в действительности хотят большая часть самоубийц - это чтобы кто-нибудь был безразличен к ним, проявил заботу и появилась надежда.