В поведении всех самоубийц существуют общие черты. Все исследования такого поведения, имеющиеся на сегодня, указывают, по крайней мере, на два состояния, практически универсальных для психики людей, готовых покончить с собой, особенно в ключевой – финальной фазе.

Во-первых, потенциальный самоубийца чувствует, что находится в изоляции, полностью отрезанным от других людей. Он или она, как правило, ощущают себя по ту сторону от всякой возможной помощи. Таким образом, акт самоубийства вытекает из чувства абсолютного одиночества, брошенности, ненужности. И это чувство, как в заколдованном круге, постоянно усиливается самим самоубийцей: чем крепче его намерение покончить с собой, тем сильнее будет отказ от постороннего вмешательства, который, в свою очередь, усилит чувство изолированности. В представлении самоубийцы, никто не способен измерить глубину его (её) страдания; никто и никогда еще не был так подавлен, оскорблен, предан, не находился в таком отчаянии или ярости. Нет такого человека, который бы мог представить, что с ним (с ней) происходит. Хуже того, самоубийца уверен, что попытка его остановить приведет лишь к продолжению страдания. Продолжать жить для него значит продолжать страдать. *Именно поэтому человеку, который действительно хочет помочь, лучше всего держаться на расстоянии вытянутой руки. В таком случае самоубийца остается один, и в то же время рядом с кем-то, кто способен его понять.*

Во-вторых, потенциальный самоубийца радикальнейшим образом сужает свое восприятие мира. По мере того как он сам приближает свой конец, самоубийца ограничивает свою восприимчивость к внешнему влиянию до полной анестезии. *Так для самоубийцы существует только его боль и причина, приведшая к ней. Все остальное не имеет значения.*

Мы можем утверждать, что чувство изоляции и сужение перспективы являются наиболее характерными элементами в описании феномена самоубийства. Исходя из этих двух важнейших характеристик, мы можем построить примерное руководство. Оно будет базироваться на двух основных отношениях, дополняющих друг друга:

1.Отношение участия. Спасатель (так мы далее будем называть человека, совершающего попытку отговорить самоубийцу от осуществления своего намерения) должен объявить, что готов полностью встать на место самоубийцы, в полной мере сопереживать его боли и его положению в целом. Такое отношение – единственное, что может быть правильным ответом на чувство изоляции. *Отношение участия противостоит отношению конфронтации, когда "спасатель" пытается убедить самоубийцу, что его намерение неправильно и неприемлемо. Как мы увидим далее, такое убеждение необходимо, но если подход спасателя состоит только в нем, он обречен на провал. Прежде всего, спасателю нужно встать на сторону спасаемого, чтобы хотя бы в самой малой степени ослабить его чувство изоляции. Для этого он должен проявить полное участие, вплоть до готовности принять точку зрения самоубийцы, что смерть – единственный выход из положения. Только так мы сможем надеяться, что самоубийца вообще будет слушать что-либо из того, что спасатель намерен сказать.*

2. Отношение побуждения. После того как спасатель достиг правильного отношения к спасаемому – то есть отношения полного участия – приходит момент озвучить, четко и ясно, доводы против самоубийства. Самое время напомнить потенциальному самоубийце о вещах, к которым он (она) слеп из-за своей временной невосприимчивости к чему-либо, кроме собственной боли. *Рассказать о страданиях, которые он доставит своим шагом любящим его людям; о доступных ему других, кроме смерти, способах справиться с проблемой, о другой возможности уменьшить страдания; и о том, что решение о самоубийстве чаще всего основано на заблуждении*.

Попытаться своими размышлениями о смерти показать её истинную сторону: «*Я снова прошу тебя послушать меня, как если бы я был на твоем месте, и мы оба, ты и я, спорили со смертью. Смерть хочет завладеть тобой. Смерть лжет и манипулирует тобой. Смерть старается скрыть множество вещей от твоего разума. Смерть ослепляет и оглушает тебя, чтобы ты не мог слышать того, что я говорю тебе. Смерть прячет от твоего сознания ужасные последствия твоего поступка,* которые *скажутся на твоих родных. Смерть старается лишить тебя шансов на лучшую жизнь. Вот почему так важно, чтобы у тебя был защитник. Я стою на твоей стороне против смерти, как твой союзник. И я хочу быть твоим союзником на пути к жизни. Мы вместе обдумаем все, и я постараюсь помочь тебе найти выход».* На этом этапе выступает мотивационный компонент побуждения к жизни и направление борьбы не против себя, а за себя, против смерти.

3. Следующий шаг показать перспективу развития событий: *«У тебя кризис, ты в отчаянии. Я уверен, что, когда все пройдет, ты почувствуешь себя другим человеком – более сильным, более опытным и более мудрым. Ты побывал в ужасном месте, где бывали немногие, и это немало. Тот, кто проходит через ад, становится сильнее. Я думаю, что для тебя тоже ничто не останется прежним, все изменится, потому что ты был в аду и вернулся. Возможно, сейчас ты не видишь для себя такой возможности, но она есть. Опыт, через который ты проходишь потрясает всего тебя до самого основания. Для многих людей это стало поворотным пунктом в их жизни. Этот опыт не идет ни в какое сравнение с большей частью жизненных трудностей, они покажутся тебе мелкими и смешными. Я не говорю, что ты почувствуешь это мгновенно. На это потребуется время. И все же я думаю, что все худшее уже позади».* На этом обращение может быть завершено. Спасатель должен говорить до тех пор, пока не почувствует, что напряжение, поддерживающее намерение самоубийцы, спадает. Если этого не происходит, лучше продолжать говорить всё сначала (с отношения участия, побуждения, борьбы за себя, против смерти, перспективы развития событий) до тех пор, пока не появится хоть какой-то положительный признак, или не подоспеет бригада скорой помощи.

Психолог психонаркологического отделения

УЗ «Жодинская ЦГБ» Шленская Д.Н.