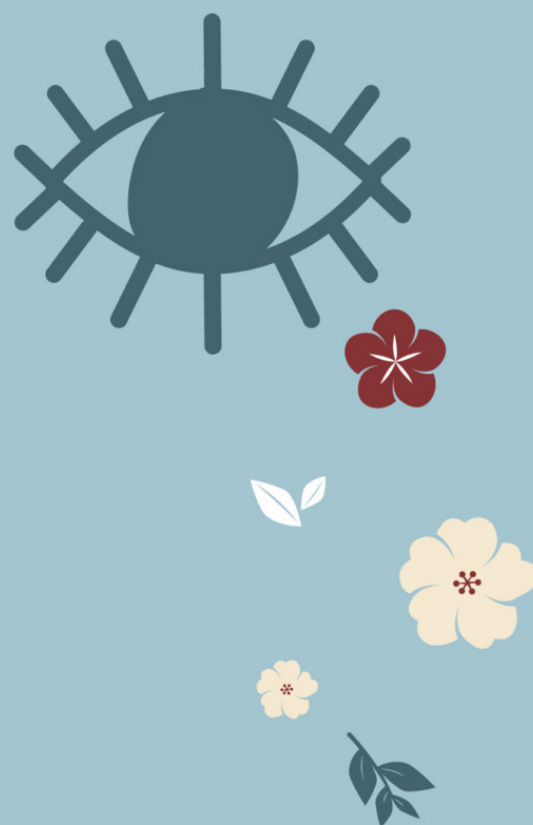


ПРЕОДОЛЕНИЕ СУИЦИДАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ



У ПОДРОСТКОВ



*Джереми В. Петтит,
Райан М. Хилл*

*Когнитивно-поведенческая терапия
для уменьшения душевной боли,
укрепления надежды и создания
здоровых взаимоотношений*



Джереми В. Петтит

**Преодоление суицидальных
мыслей у подростков.**

**Когнитивно-поведенческая
терапия для уменьшения
душевной боли, укрепления
надежды и создания
здоровых взаимоотношений**

ИГ "Весь"

2022

УДК 159.9
ББК 88

Петтит Д.

Преодоление суицидальных мыслей у подростков. Когнитивно-поведенческая терапия для уменьшения душевной боли, укрепления надежды и создания здоровых взаимоотношений / Д. Петтит — ИГ "Весь", 2022

ISBN 978-5-9573-4072-0

Если ты подросток, которого мучают мысли о самоубийстве, знай, что ты не одинок и можешь рассчитывать на помощь. Это главная мысль, которую хотят донести авторы «Преодоления суицидальных мыслей у подростков» в самом начале книги. Болезненные чувства и желание умереть не постоянны, они не навсегда. Их можно преодолеть – и наша книга предназначена помочь тебе на этом пути. Мысли о суициде посещают многих людей в разном возрасте. Думать о смерти – не признак слабости или трусости. Обычно суицидальные мысли означают только то, что человеку больно или тяжело. Но выход есть всегда, даже если в самые сложные моменты кажется, что это не так. Эта книга основана на доказательной когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), и в ней содержится множество эффективных упражнений: ты узнаешь, как создать план безопасности в ситуации, которая кажется безнадежной, как окружить себя поддержкой, как найти смысл и цель в жизни. Тебе не будет скучно читать, потому что задания составлены специально для подростков: они занимательные и интересные. Ты большой молодец, потому что взялся за эту книгу! Это смелый и решительный шаг, достойный уважения.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-9573-4072-0

© Петтит Д., 2022

© ИГ "Весь", 2022

Содержание

Благодарности	7
Слово авторов	8
Глава 1. Подготовка к путешествию	9
Совместное путешествие	11
Собираем подходящее снаряжение для путешествия	12
Определяем подходящий уровень помощи	13
Определяем, как получить помощь	15
Разбираемся, в чем проблема и почему она возникла	18
Приходим к пониманию, что мысли меняются	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Джереми Петтит, Райан Хилл
Преодоление суицидальных мыслей у
подростков. Когнитивно-поведенческая
терапия для уменьшения душевной
боли, укрепления надежды и
создания здоровых взаимоотношений

Jeremy W. Pettit, Ryan M. Hill

Overcoming Suicidal Thoughts for Teens: CBT Activities to Reduce Pain, Increase Hope, and Build Meaningful Connections

© 2022 by Amy L. Eva

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. АО «Издательская группа «Весь», 2023

* * *

Благодарности

Мы в большом долгу у множества наших коллег, которые помогли сформировать идеи, изложенные в этой книге. Мы признательны доктору Риде Уолкер за ее мудрые слова и поддержку – именно она побудила нас взяться за написание этой книги. В особенности мы благодарны Райану Бурешу и сотрудникам издательства *New Harbinger* за их поддержку и консультации. И больше всего мы хотим выразить благодарность молодым людям, которые позволили нам вместе с ними пройти тяжелые отрезки их жизненного пути. Они даже не представляют, насколько сильно они нас вдохновили.

Слово авторов

Дорогие читатели и читательницы!

Благодарим вас за храбрость, с которой вы взялись за нашу книгу. Если вы ее читаете, вероятно, вас мучают мысли о суициде. Выбор этой книги в непростой период жизни – настоящий акт сопротивления! Чтобы выбрать жизнь в момент, когда ты чувствуешь себя отстраненным, безнадежным и бесполезным, требуются храбрость и сила. Ваше решение продолжать бороться – доказательство того, что в вас достаточно силы и стремления продолжать жить.

Мы написали эту книгу специально для вас. Мы посвятили свои жизни тому, чтобы помогать подросткам, которых мучают мысли о суициде. В основе книги – научные сведения, клинический опыт и истории таких же подростков, как вы, которые доказали, что они способны выиграть битву с суицидальными мыслями. На следующих страницах мы передадим эти знания и опыт, чтобы они помогли вам справиться с испытаниями, травмами и трудностями жизни. Вы не одиноки в своих страданиях. Миллионы юношей и девушек задумываются о суициде, и мы видели, как у многих из них получалось не только продолжать жить дальше, но и осознанно подходить к строительству своей жизни, быть в контакте с самими собой.

Читая эту книгу, вы освоите новые навыки, научитесь лучше понимать свое состояние, а также обретете новый взгляд на мир и на то, как в нем ориентироваться. Мы объясним, как освоить каждый навык и технику, чтобы помочь вам пройти эту часть путешествия. Конечно, далеко не все стратегии универсальны, поэтому мы приводим здесь множество разных способов, чтобы вам было из чего выбирать. Работать придется методом проб и ошибок, поэтому терпеливо продолжайте пробовать, пока не найдете то, что подходит именно вам!

Позвольте дать вам несколько советов по работе с книгой. Во-первых, заведите тетрадь или дневник, потому что вам нужно будет делать письменные заметки. Мы будем часто просить вас записать свои мысли, провести мозговой штурм и составить список. Описывание эмоций и мыслей оказывает терапевтический эффект. Если вы заведете дневник, все ваши мысли и озарения будут собраны в одном месте.

Во-вторых, выходите из зоны комфорта. Осваивайте новые навыки, пробуйте новые занятия. Обучение новым навыкам имеет смысл только тогда, когда вы используете их на практике. Некоторые из них на первый взгляд могут показаться глупыми, или, возможно, вам будет неловко их выполнять – и это нормально. Мы активнее всего растем именно тогда, когда выталкиваем себя из зоны комфорта. Просто откройте книгу и попробуйте снова! Ни одно путешествие не обходится без ям и кочек. Важно только одно: находите в себе силы возвращаться и пробовать заново.

И прежде всего продолжайте бороться за жизнь! Продолжайте сражаться с мыслями о суициде. Начните строить именно ту жизнь, которую вы так отчаянно хотите: живите, открывайте для себя новое, набирайтесь опыта. Продолжайте читать. Лучшее время для того, чтобы начать, – сейчас.

Желаем вам всего наилучшего – в добрый путь,

Джереми и Райан

Глава 1. Подготовка к путешествию



Наверное, ты не раз слышал поговорку: «Жизнь – это путешествие». Воспользуемся этой метафорой и мы. На своем жизненном пути тебе предстоит встретить прекрасные виды, которые захватывают дух и приносят вдохновение, придется выдержать изнурительные восхождения, испытывающие на прочность силу и решительность. Не обойдется и без стремительных спусков, которые одновременно восхищают и ужасают, а также удручающе скучных участков дороги, где тебя будут одолевает сомнения о правильности выбранного направления. Все это просто часть жизни.

С одной стороны, подростковый возраст часто является увлекательным этапом человеческой жизни, а с другой – для многих это тяжелое время, включающее в себя массу трудностей. Это время открытий множества незнакомых территорий – на физическом, эмоциональном, социальном, романтическом, учебном и других планах. Тело и мозг подростка стремительно развиваются. Меняется отношение к другим людям, меняются ожидания окружающих по отношению к тебе, ты становишься более независимым (причем, возможно, не так быстро, как хочется!), требования в школе тоже меняются. Так много перемен за короткий период времени вызывают ощутимый стресс. Считай, что он является препятствием, мешающим твоему продвижению вперед. Когда тебе нужно искать свой путь, преодолевая все преграды и адаптируясь к изменениям, периодически неизбежно возникает ощущение, что ты не справляешься.

В общем, неудивительно, что подростки страдают от таких негативных чувств, как грусть, злость и страх, а иногда и от мыслей о самоубийстве. Когда на пути возникают препятствия, вполне нормально испытывать неприятные чувства и задаваться вопросом, стоит ли вообще продолжать. Далее в этой главе мы расскажем, что на самом деле очень многие подростки начинают задавать себе этот вопрос на трудных этапах своего пути.

Есть и хорошие новости: большинство людей, пройдя через все испытания подростковых лет, успешно осваиваются на новых территориях и выходят на более спокойный и приносящий удовлетворение отрезок пути. Кроме того, постепенно твои тело и мозг взрослеют. Когда ты учишься преодолевать испытания на скалистой местности подростковых лет, ты осваиваешь навыки, которые в будущем помогут легче справляться с любыми другими трудностями. Именно благодаря им твой путь становится более гладким во взрослой жизни. С другой стороны, на каждом жизненном периоде бывают напряженные времена, просто именно в подростковые годы тяжелее всего «ориентироваться на местности». Поэтому важно иметь на руках полезную информацию, которая поможет пройти через эту часть твоего пути, и обладать нужными для этого навыками. В данной книге мы будем выбирать для тебя необходимое снаряжение, которое поможет взобраться на любую гору и преодолеть все препятствия.

Однако для начала важно осознать, что на своем пути ты не один.

Совместное путешествие

Многие подростки уверены, что только их посещают мысли о суициде, а это усугубляет ощущение одиночества. Впрочем, причины такой уверенности вполне понятны – в нашем обществе не принято говорить на эту тему. Если никто об этом не говорит, вполне разумно предположить, что это больше никого не волнует, не так ли? Однако мысли о суициде – вполне распространенное явление, особенно среди подростков. Опросы стабильно показывают, что ежегодно у каждого пятого ученика старшей школы в США возникают подобные мысли (Ivey-Stephenson, Demissie, Crosby и др., 2020). Выходит, что каждый год более трех миллионов учеников старшей школы всерьез задумываются о самоубийстве, и это еще без учета миллионов учеников средней школы. Конечно, твой путь в своем роде уникален, но помни, что помимо тебя есть еще множество других людей, которых тоже одолевают суицидальные мысли. Они сталкиваются с похожими проблемами: эмоциональной болью, одиночеством, сложностями в отношениях с другими людьми и мыслями о том, не стоит ли им положить конец своему пути.

Также не стоит забывать, что суицидальные мысли посещают не только подростков! С ними сталкивались и многие знаменитые взрослые, к примеру, такие музыкальные исполнители, как Кэти Перри, Ники Минаж, Эминем и Деми Ловато; актеры Пит Дэвидсон, Хэлли Берри, Дрю Кэри; спортсмены Ронда Раузи, Майкл Фелпс и Майк Тайсон. Попробай вспомнить других известных людей, которые открыто говорили о своем опыте, связанном с суицидальными мыслями и соответствующим поведением (если не можешь никого вспомнить, погугли!). Мысли о самоубийстве приходят в головы людям из самых разных слоев общества и профессий: учителям, политикам, писателям, пилотам, воспитателям, дантистам, начальникам, программистам и т. д.

Суть в том, что мысли о суициде не являются чем-то необычным. Миллионы людей испытывают их ежегодно. Как говорится, «вполне в порядке быть не в порядке». И все же думать о самоубийстве на самом деле неприятно, и, если вовремя с этим не разобраться, можно довести себя до опасной ситуации. Именно поэтому так важно освоить навыки эффективной борьбы с суицидальными мыслями, а также найти путь к спокойствию и удовлетворенности. Наша книга тебе в этом поможет! Каждая глава посвящена определенным навыкам, которые тебе предстоит освоить. Все техники основаны на обширных исследованиях, проводившихся среди таких же подростков, как ты, и на реальном опыте помощи подросткам, которых посещали мысли о самоубийстве.

Прежде чем начать разговор об этих навыках, давай убедимся, что у тебя есть подходящее снаряжение для путешествия, в том числе эта книга и дневник, в который ты будешь записывать свои мысли. На протяжении всей книги мы будем просить тебя подумать, зафиксировать некоторые свои мысли, чувства и планы. Ведение дневника – хороший способ выразить мысли и чувства, освежить в памяти освоенные техники и отследить прогресс.

Собираем подходящее снаряжение для путешествия

Для любого путешествия нужно подобрать подходящее снаряжение. У каждого из нас возникают трудности, никто не живет полностью беззаботной жизнью! Некоторые преграды можно преодолеть при помощи простого снаряжения: навыков, которые требуются для того, чтобы справляться с определенными ситуациями и эмоциями. Как правило, это незначительные препятствия, их легко обойти или перешагнуть. Например, спор с другом: ведь достаточно сказать себе, что ваша ссора незначительна, и протянуть другу руку, чтобы помириться. Или ты можешь начать нервничать за несколько дней до экзамена. Но важно помнить, что, хотя сначала нужно усердно готовиться, когда он закончится, тебе сразу станет легче. Довольно просто, не так ли?

Однако мысли о самоубийстве являются серьезными препятствиями, которые пытаются убедить тебя прервать свое путешествие задолго до того, как оно подойдет к своему естественному концу. Суицидальные мысли, словно каменная глыба посреди горного перевала, вызывают желание перестать двигаться вперед. *Вернись назад. Перестань стараться. Просто прерви свой путь здесь и сейчас.* Именно поэтому для борьбы с мыслями о самоубийстве требуется особое оборудование. Например, эта книга!

Ее можно сравнить с альпинистским снаряжением. Умение справиться с болезненными эмоциями и суицидальными мыслями – это снаряжение, которое понадобится для того, чтобы перебраться через глыбу, перекрывающую твой путь. Например, после ссоры с близким человеком на тебя могут нахлынуть мысли: *«Было бы лучше, если бы я вовсе не родился(-ась)», «Моей семье было бы лучше без меня»,* – и они далеко не сразу тебя отпустят. Источником этих мыслей является эмоциональная боль, все неприятные слова, которые тебе высказали, и ошибочная убежденность в том, что лучше уже никогда не станет. Иногда начинает казаться, что сбежать от боли можно только покончив с жизнью, особенно когда ты не видишь возможности для улучшения ситуации в будущем. Если тебе знакомы подобные ощущения, помни, что ты на самом деле не одинок(-а). Через любую каменную глыбу, блокирующую путь, можно перелезть. Упражнения, приведенные в книге, помогут тебе: ты научишься справляться с подобными мыслями и болью, узнаешь, как строить крепкие отношения с важными для тебя людьми.

При этом на некоторых участках пути тебе понадобится более серьезное снаряжение, чем эта книга. Если мысли о самоубийстве достигнут слишком высокого уровня интенсивности, тебе потребуется профессиональная помощь социального педагога, психолога или горячей линии телефона доверия¹. Помни, что в этом нет ничего постыдного – время от времени все нуждаются в поддержке других людей. Упражнения, описанные в этой книге, полезны всем, кто задумывается о самоубийстве. Но если твое желание свести счеты с жизнью станет слишком сильным, обратись к специалисту, чтобы оставаться в безопасности.

Далее в этой главе мы рассмотрим, какого рода суицидальные мысли могут приходить тебе в голову и что с ними делать. Также мы расскажем, какие еще есть варианты помощи – консультации, горячие линии, – чтобы ты мог(-ла) спокойно и безопасно продолжать свое путешествие.

¹ Единый общероссийский телефон линии доверия для детей и подростков: 8-800-2000-122. Если линия будет перегружена, можно поискать в интернете номер телефона доверия своего города. – Примеч. пер.

Определяем подходящий уровень помощи

Светофор дает конкретные указания водителю: красный свет сигнализирует о том, что нужно остановиться и ждать, желтый – приготовиться, зеленый – можно ехать. Давай представим, что светофор – это метафора, которая иллюстрирует степень интенсивности мыслей о самоубийстве. Это поможет определить, какого рода помощь тебе сейчас нужна. В приведенной ниже схеме показаны разные типы мыслей, их интенсивность и что можно сделать на каждом уровне, чтобы получить помощь. Подчеркиваем, что мысли слева – просто примеры. Позже ты сможешь лучше разобраться в своих собственных мыслях.



На минимальном уровне интенсивности ты еще не задумываешься о смерти. Чтобы помочь себе, можно выполнить несколько упражнений из этой книги. Они помогут тебе справиться с возникающими время от времени неприятными эмоциями.

Низкий уровень интенсивности показывает, что, хоть ты иногда и задумываешься о смерти, ты все еще далек(-а) от мыслей о самоубийстве или причинении себе вреда. Достаточно воспользоваться советами и упражнениями из книги.

Умеренный уровень указывает на то, что иногда тебе хочется умереть, но нет планов или намерений навредить себе. Адекватным уровнем помощи будет выполнить упражнения из этой книги и задуматься о том, чтобы обратиться за помощью психотерапевта.

Высокий уровень сигнализирует о том, что тебе хочется причинить себе вред, поэтому нет уверенности в том, что оставаться в одиночестве безопасно. В этом случае очень важно обратиться за помощью и выйти на контакт со специалистом в области психического здоровья.

Острый уровень интенсивности указывает на то, что тебе хочется покончить с жизнью прямо сейчас. Если тебе в голову приходят подобные мысли, нужно немедленно обратиться за помощью. Попроси взрослого, которому ты доверяешь, помочь тебе связаться с кризисным центром, позвони по горячей линии доверия, по телефону экстренной службы 112 или отправься в больницу.

Ты можешь оказаться и где-нибудь между двумя уровнями. Собственно, между ними нет четких разграничений – скорее, это непрерывный градиент. Если ты чувствуешь, что находишься где-то посередине между двумя уровнями, ради твоей безопасности мы рекомендуем прибегнуть к помощи, которая подходит для более высокого уровня интенсивности.

Запиши в дневнике те мысли о смерти и самоубийстве, которые посещают тебя чаще всего. Вполне вероятно, что делать это будет тяжело и неприятно. Если потребуется, сделай перерыв и займись чем-нибудь успокаивающим, например погуляй или послушай музыку, а потом снова возвращайся к дневнику. Пусть это не самое веселое занятие, но в долгосрочной перспективе выражать свои мысли очень полезно. Четкая формулировка того, *о чем* ты думаешь и *что* чувствуешь, – это первый шаг к пониманию того, *почему* все именно так. А это, в свою очередь, поможет разобраться с тем, *как* справляться с болезненными мыслями и чувствами.

Когда закончишь записывать мысли, вернись к шкале интенсивности и задай себе следующие вопросы:

1. *Какой уровень интенсивности наиболее точно соответствует моим мыслям?*
2. *Что мне следует делать исходя из этого уровня интенсивности?*

Каждую записанную мысль можно сравнить с сигналом светофора на твоем жизненном пути: она предупреждает о том, в какую сторону ты движешься и к чему стоит готовиться, чтобы вовремя принять подходящие меры по обеспечению безопасности. Далее в этой главе мы приступим к изучению причин возникновения подобных мыслей. Таким образом мы подготовим почву, чтобы напрямую разобраться с этими причинами и уменьшить уровень боли. А сейчас давай рассмотрим несколько способов убедиться, что твоей безопасности и здоровью ничего не угрожает.

Независимо от интенсивности твоих мыслей и эмоций навыки, полученные при чтении этой книги, помогут тебе справляться с напряженными ситуациями, брать под контроль болезненные чувства и работать над улучшением отношений с другими. Если твои мысли часто достигают высокого или острого уровня, следующий раздел будет тебе особенно полезен. Мы начинаем именно с самых высоких уровней, потому что твои благополучие и безопасность являются главным приоритетом. Когда ты сталкиваешься с мыслями о самоубийстве, может казаться, что твои дела никогда не пойдут на поправку. На самом же деле все может стать лучше, просто для этого понадобится помощь. Позаботившись о своих безопасности и благополучии в тяжелый период жизни, ты даешь себе возможность узнать, как дальше будет развиваться твоя жизнь! При высокой или острой интенсивности суицидальных побуждений лучший способ помочь себе – это обратиться к профессионалам. К уровням более низкой интенсивности мы вернемся позже.

Определяем, как получить помощь

Теперь, когда у тебя получилось определить уровень интенсивности своих мыслей и необходимый тип помощи, мы сосредоточимся на том, как именно получить поддержку. Давай начнем с истории Скайлер.



Скайлер недавно исполнилось пятнадцать. Она хорошо учится в школе и прекрасно играет на тромбоне в школьном оркестре. Кроме того, она весьма неплохо играет на фортепиано. Скайлер чувствует себя максимально уверенно и комфортно именно во время занятий музыкой. Она знакома с другими участниками оркестра и общается с ними в перерывах между занятиями и в обед. При этом Скайлер часто остается на периферии разговоров: да, она принадлежит к этой группе, но у нее возникает ощущение, что на самом деле она в нее не вписывается. Иногда Скайлер задается вопросом, заметят ли ее друзья, если она внезапно уйдет.

Дома Скайлер большую часть времени проводит одна в своей комнате, просматривая видео в интернете и слушая музыку. Несмотря на то что Скайлер знает много людей, она чувствует себя очень одинокой. Практически каждый день она ругается со своими родителями. Они постоянно твердят о том, как важно получать хорошие оценки и что она должна проводить меньше времени в телефоне. Кажется, им безразличны ее успехи в музыке. «Игра на тромбоне никак не поможет тебе получить высокооплачиваемую работу», – говорят они.

Через некоторое время Скайлер начала задумываться о том, что жизнь приносит ей слишком много боли, а смерть видится облегчением. Скайлер не собирается ни с кем делиться этими мыслями. Девочка боится, что если люди узнают об этом, то станут считать ее странной или сумасшедшей и будут ее избегать.

Каков уровень интенсивности суицидальных мыслей Скайлер?

Если считаешь, что умеренный, то ты прав(-а)! Скайлер задумывается о смерти, но не планирует себе навредить. Подумай: какие конкретные рекомендации стоит дать Скайлер о том, за какой помощью ей нужно обратиться?

Мы предлагаем Скайлер несколько возможных вариантов получить помощь: поговорить о ее мыслях со школьным психологом, попросить родителей найти ей психотерапевта или прочитать эту книгу. Если бы мысли Скайлер достигли высокого или острого уровня интенсивности, она могла бы позвонить по линии доверия, обратиться в одну из онлайн-служб психологической помощи или попросить родителей отвезти ее в ближайшую больницу.

Теперь подумай о том, как ты можешь применить эти рекомендации к собственной жизни. Запиши в своем дневнике несколько конкретных действий, которые сможешь предпринять, если твои мысли вдруг перейдут на высокий или острый уровень интенсивности. К кому ты можешь обратиться за помощью, если она тебе понадобится?

Больше рекомендаций ты найдешь в интернете, поискав дополнительные горячие линии или онлайн-службы помощи. У них есть два преимущества: они доступны в любое время и связывают тебя с человеком, который специально обучен помогать в подобных ситуациях.

Также полезно рассказать человеку, которому доверяешь, о своих чувствах и мыслях. Многие подростки, как и Скайлер, боятся, что люди подумают что-то плохое, если узнают о суицидальных мыслях. Ребята часто опасаются, что их осудят, посчитают «чокнутыми» или слабыми. Все эти беспокойства можно понять, однако почти всегда они оказываются ложными, особенно если подросток делится своими мыслями со взрослым, которому доверяет. Конечно, говорить с кем-то на такую личную и сложную тему, как мысли о самоубийстве, довольно-таки непросто. Однако обычно после подобных разговоров подросток начинает чувствовать себя лучше.

Разговаривал(-а) ли ты с кем-нибудь о своих суицидальных мыслях? Если да, какой была реакция? Если нет, что тебе помешало? Да, делиться личными переживаниями бывает очень трудно! Так ты открываешь себя возможной негативной реакции или даже отвержению. Также учитывай, что некоторые твои знакомые могут захотеть тебе помочь, но при этом не понимать, как правильно реагировать на ситуацию. Твои сверстники, проходящие через похожий болезненный опыт, также не способны оказать тебе действительно полезную помощь и поддержку. Некоторые люди могут почувствовать себя неловко, если с ними заговорить о непростых эмоциях, поэтому на любые попытки завязать подобный разговор они обычно реагируют тем, что закрываются или стараются сменить тему. В то же время есть люди, которые в целом не понимают, каково это – задумываться о суициде, и в разговоре на эту тему начинают обесценивать ту боль, которую ты испытываешь («Да ничего страшного; все у тебя будет нормально»). Однако обязательно *найдутся* люди, которые выслушают, с сочувствием отнесутся к твоим переживаниям, обеспечат поддержкой и помощью. Именно поэтому в первую очередь важно определить, с кем стоит поговорить, а с кем – нет.

Во второй главе ты найдешь советы о том, как это сделать, в том числе как именно лучше всего обратиться за помощью, а также образец письма, которым ты можешь поделиться со своим родителем или опекуном, чтобы попросить его о помощи. Чтобы прямо сейчас запустить процесс, назови взрослого или несколько взрослых, которым ты полностью доверяешь и к кому сможешь обратиться при необходимости. Может быть, это один из родителей или опекунов, бабушка или дедушка, учитель или тренер, духовный наставник. Таким человеком может быть кто угодно, главное, чтобы ты мог(-ла) доверять ему и знать, что он или она будут рядом, если тебе понадобится помощь. Запиши этих людей в свой дневник.

Итак, теперь давай определим, когда именно стоит обращаться за дополнительной помощью. Ниже приводится список мыслей, чувств и паттернов поведения, указывающих на то, что время пришло. Некоторые пункты могут пробудить в тебе сильные эмоции. Ничего страшного, можно остановиться и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы успокоиться, но не забудь после этого вернуться обратно к списку. Когда будешь готов(-а), пройди по списку и определи, какие пункты для тебя актуальны на данный момент.

- Постоянные подробные мысли о том, как себя покалечить.
- Подготовка к тому, чтобы себя покалечить, например, покупка таблеток, чтобы отравиться, или ремня, чтобы повеситься.
- На самом деле причинить себе боль, например, порезаться или обжечь себя.
- Написание предсмертной записки.
- Переживание острых приступов грусти или беспокойства, которые не проходят сами по себе.
- Чувство беспокойства, взбудораженность, бессонница.

Если хотя бы один из перечисленных пунктов в настоящий момент относится к тебе, то при работе с этой книгой тебе понадобится дополнительная помощь специалиста. Напоминаем, нет ничего плохого в том, чтобы попросить о помощи! Многие подростки мучаются такого рода мыслями и нуждаются в дополнительной поддержке. Признаком того, что ты на правильном пути, как раз является умение определять, когда ты нуждаешься в помощи.

Что собой представляет эта самая помощь специалиста? Какие образы приходят тебе на ум, когда ты думаешь о профессиональной помощи при суицидальных мыслях? Например, ты можешь представить, что тебе дают таблетки или как ты лежишь на кушетке и рассказываешь отстраненному аналитику о своих снах. Возможно, тебе представляется, как тебя запирают в больничной палате. Все варианты, конечно, возможны (хотя ни один хороший аналитик не будет вести себя отстраненно, и, скорее всего, твоя реальная жизнь будет волновать его больше, чем твои сны). Но профессиональная помощь часто значительно отличается от того, что показывают в фильмах (подробнее об этом в восьмой главе). Практически всегда консультация в первую очередь состоит из разговора с заботливым человеком, специально обученным для того, чтобы помогать справляться с неприятными эмоциями и мыслями о самоубийстве. В основном такие беседы проходят в уединении: только между тобой и твоим терапевтом. Однако в случае с несовершеннолетними во время некоторых консультаций должен присутствовать и родитель. Лекарственные препараты могут понадобиться, а могут и не понадобиться – это зависит от того, какого рода чувства и мысли ты испытываешь. При принятии решения о назначении препаратов должно учитываться твое мнение, мнение родителя или опекуна, а также профессиональное мнение врача. В особенно тяжелых случаях, когда твоя безопасность в ближайшее время находится под угрозой, тебе придется некоторое время провести в больнице.

Целью любого лечения, в том числе госпитализации, является необходимость обеспечить твою безопасность и уменьшить интенсивность суицидальных мыслей. Когда дело касается мыслей о самоубийстве умеренной интенсивности, для лечения достаточно просто встретиться с психологом и разобраться с причинами таких мыслей, как с ними справиться, стоит ли назначать лекарства. В острых случаях таких мер для твоей безопасности будет недостаточно. В особенно тяжелый период безопаснее всего тебе будет находиться в больнице. Как правило, пребывание в лечебном заведении непродолжительно, от нескольких дней до недели, срок зависит от обстоятельств. Во время пребывания в больнице подростки обычно:

- разговаривают с психологом или социальным педагогом о своих мыслях: иногда наедине, иногда в группе других подростков, страдающих от похожих мыслей;
- занимаются рисованием или участвуют в оздоровительных мероприятиях;
- едят в компании других подростков;
- иногда выполняют домашнюю работу.

Независимо от того, какую форму принимает профессиональная помощь, важно, что ты получаешь ее от людей, готовых позаботиться о тебе, которые были специально обучены, чтобы помочь тебе оставаться в безопасности и справляться с мыслями о суициде.

Разбираемся, в чем проблема и почему она возникла

Как ты узнал(-а) из этой главы, мысли различаются по степени интенсивности или тяжести. Они также различаются по содержанию, то есть предмету размышлений. Мысли о смерти и умирании необязательно бывают связаны со стремлением к суициду. Например, ты можешь задаться вопросом, каково это – быть мертвым или кто придет на твои похороны, если ты вдруг умрешь. Такие мысли на самом деле не являются суицидальными. Их можно назвать философскими, чаще всего они возникают из любопытства или являются твоей реакцией на трудную ситуацию, от которой ты хочешь отвлечься. Суицидальными их нельзя назвать потому, что ты на самом деле не думаешь о том, чтобы покончить с жизнью. И, кстати, такого рода размышления – очень распространенное явление!

В некоторых случаях тебя могут посещать мысли о самоубийстве, которые напрямую не ведут к попыткам нанести себе вред. Иногда их еще называют *пассивными мыслями*, то есть не подразумевающими активных действий. Пассивные мысли появляются, когда ты чувствуешь, что больше не хочешь жить, но не планируешь никаких суицидальных действий или селфхарма². Например, испытывая разочарование, ты можешь подумать: «*Лучше бы я вообще не родился(-ась)*», «*Вот бы заснуть и никогда не просыпаться*» или «*Моей семье было бы лучше без меня*». Да, это размышления о том, что жизнь закончится, однако они не предполагают никаких действий, направленных на ее прекращение. И все же пассивная природа таких мыслей не означает, что они несерьезны и не расстраивают. Они все еще неприятно жалят на эмоциональном уровне и могут принять опасное направление. По этим причинам мы научим тебя с ними справляться.

В других случаях тебя могут посетить *активные мысли* о суициде, которые напрямую подталкивают к тому, чтобы навредить себе или сделать что-нибудь для того, чтобы покончить с жизнью. Например, после большого скандала с кем-то из родственников тебе может прийти в голову: «*Мне стоит застрелиться и покончить со всем этим*» или «*Я напишу прощальное письмо друзьям, а потом убьюсь*». Активные мысли, как и пассивные, очень болезненны на эмоциональном уровне, но плюс к этому напрямую сигнализируют о высокой степени угрозы твоим здоровью и благополучию.

Удели время анализу того, какого рода суицидальные мысли приходят к тебе в голову. Запиши их в свой дневник. Какие они: пассивные, активные или и те и другие? Признание и понимание того, с какими мыслями ты борешься, есть ключ к тому, чтобы изменить их. Важно отметить, что понимание проблемы также помогает какое-то время оставаться в безопасности, занимаясь поиском помощи на подходящем уровне. Если тебя часто посещают мысли активного типа, которые склоняют к совершению действий, то во время работы с этой книгой необходимо заручиться поддержкой профессионала.

Вне зависимости от того, какого рода твои мысли, тебе, пожалуй, интересно, *почему* именно они к тебе приходят. На самом деле это один из самых сложных вопросов в жизни. Причины некоторых явлений понять очень непросто. Ты можешь никогда до конца не разобраться, почему что-то происходит и почему ты так себя чувствуешь. Однако если обращать внимание на свои мысли и отслеживать их, то можно понять, что именно активирует и поддерживает их. Разобраться в этом важно, потому что понимание дает идеи, как улучшить положение.

Как мы уже говорили, сосредоточенность на мыслях о суициде может быть довольно-таки неприятным процессом. Искать причины, по которым они тебя посещают, тоже непро-

² Селфхарм, или самоповреждение, – преднамеренное повреждение своего тела по внутренним причинам без суицидальных намерений. – Примеч. ред.

сто, но это важный шаг на пути к тому, чтобы почувствовать себя лучше и продолжить свое путешествие по жизни. Возникновение мыслей о самоубийстве едва ли сводится к какой-то одной причине или триггеру. Для разных людей в разные периоды жизни характерны разные суицидальные мысли и разные триггеры. Например, твоим триггером могло стать расставание с любимым человеком, а для кого-то – постоянное беспокойство об успеваемости в школе. Вспомни о Скайлер: что в ее случае спровоцировало появление мыслей о самоубийстве?

Когда ты начинаешь понимать, что способствует возникновению твоих суицидальных мыслей, это помогает по-настоящему заняться решением проблемы, сократить такого рода мысли и даже предотвратить их появление. Ниже перечислены самые распространенные причины появления суицидальных мыслей у подростков. Как видно из этого списка, существует множество разных ситуаций и эмоций, которые заставляют тебя думать о самоубийстве. Присмотри его и отметь, какие причины относятся к тебе (если такие, конечно, в нем есть).

- Проблемы с отношениями
- Беснадежность
- Травма
- Проблемы в школе
- Одиночество
- Депрессия
- Проблемы с законом
- Дискриминация
- Тревожность
- Проблемы со здоровьем или сном
- Травля
- Употребление психоактивных веществ

С чем из этого списка тебе приходилось сталкиваться? Можешь ли ты самостоятельно определить, какие другие причины, обусловленные твоими личными обстоятельствами, не вошли в этот список? Если да, запиши их в дневник, чтобы у тебя под рукой был свой список вещей, запускающих мысли о суициде.

В следующей главе ты научишься определять свои триггеры и реагировать на них здоровыми способами. А пока сфокусируйся на том, чтобы разобраться с тем, какого рода мысли для тебя характерны, в каких ситуациях они к тебе приходят и какие триггеры запускают у тебя мысли о суициде.

Приходим к пониманию, что мысли меняются

Подобно Скайлер, тебе может казаться, что больше никто не задумывается о суициде. А еще тебе может показаться, что ты теперь всегда будешь об этом думать. Оба вывода вполне понятны. Тем не менее они оба неверны. Вспомни какую-нибудь недавнюю дурацкую мысль, посетившую тебя. Например: *«Интересно, что снится кошкам?»* В твоей голове не было этой мысли, пока ты об этом не подумал(-а), и она не останется в твоём сознании навсегда – в какой-то момент ты окончательно ее забудешь. Если, конечно, ты не являешься заклинателем кошек! Да даже если и так, все равно рано или поздно перестанешь об этом думать... Мысли как приходят в голову, так и уходят, и происходит это постоянно: то есть они меняются. Конечно, некоторые мысли более прилипчивы, чем другие, и могут преследовать тебя долго. Суицидальные мысли тоже бывают прилипчивыми, когда ты не можешь просто так выкинуть их из головы. Однако, начав отслеживать свои мысли, ты в итоге придешь к выводу, что даже самые навязчивые из них *не присутствуют*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.