The background of the entire page is a vertical illustration. It depicts a person from behind, sitting on the peak of a dark, silhouetted hill. The sky above is a vibrant mix of colors: deep blues and purples at the top, transitioning into fiery oranges and reds in the middle, and dark blues at the bottom. The sky is filled with numerous small white stars. The overall mood is contemplative and dramatic.

ЕСЛИ ЛЮБИШЬ ЧЕЛОВЕКА С СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ

СТЕЙСИ ФРИДЕНТАЛЬ

КАК СЕМЬЯ,
ДРУЗЬЯ И ПАРТНЕРЫ
МОГУТ ПОМОЧЬ



Стейси Фриденталь

Если любишь человека с суицидальными мыслями.

Как семья, друзья и партнеры могут помочь

*Текст книги предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69843415*

*Если любишь человека с суицидальными мыслями. Как семья, друзья и
партнеры могут помочь: Вест; СПб.; 2023
ISBN 978-5-9573-5011-8*

Аннотация

Мысли о самоубийстве могут посещать каждого. Чем чаще они приходят, тем опаснее ситуация, которая может привести к трагическому финалу. Особенно страшно, когда суицидальные мысли преследуют близкого. Что может быть более пугающим, чем непонимание, как спасти любимого человека, который хочет умереть?

Стейси Фриденталь – психотерапевт, доктор наук и мать, которой удалось помочь сыну преодолеть мысли о самоубийстве. Автор знает не понаслышке, как пугают суицидальные мысли у дорогого человека. Большинство людей в таких

ситуациях чувствуют себя беспомощными, растерянными и парализованными, не зная, что сказать, сделать и подумать.

Эта книга – незаменимый проводник к спокойной и счастливой жизни в темные периоды, помощь для тех, кто думает о самоубийстве, и для их близких. Благодаря этой книге вы научитесь бережно общаться с дорогим человеком и справляться с собственными стрессом, переживаниями, страхом и тревогой. Полезные инструменты в книге основаны на когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), терапии принятия и ответственности (ТПО) и других методах доказательной психотерапии. Они помогут вам узнать сигналы риска суицида, создать план безопасности и поддержать любимого человека в кризисный момент.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

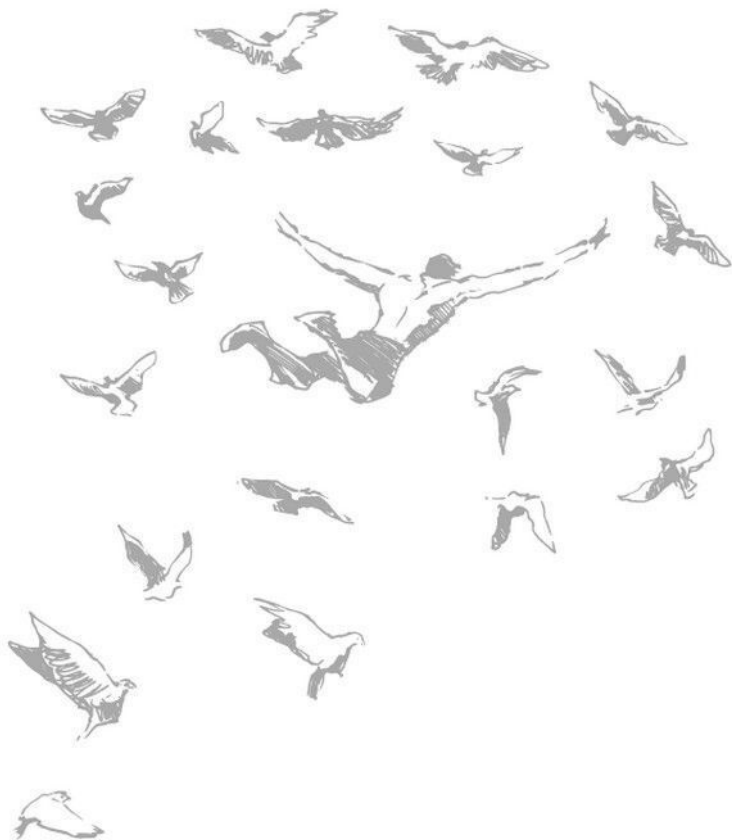
| | |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие | 9 |
| Введение | 13 |
| Если вы в экстренной ситуации | 18 |
| О чем эта книга | 20 |
| Забота во время чтения | 24 |
| Глава 1 | 27 |
| Суицидальные мысли | 30 |
| Сигналы опасности | 39 |
| Что вызывает суицидальные мысли? | 41 |
| Мифы о суициде | 46 |
| Предубеждения о суициде | 52 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 57 |

Стейси Фриденталь
Если любишь человека с
суицидальными мыслями
Как семья, друзья и
партнеры могут помочь

*Эта книга посвящается самому лучшему
учителю – моей маме, Беверли Фриденталь*

Stacey Freedenthal

**Loving Someone with Suicidal Thoughts. What Family,
Friends, and Partners Can Say and Do**



* * *

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications,

5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2023 by Stacey Freedenthal

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

* * *

Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государ-

Предисловие



В области суицидологии нет никого похожего на доктора Стейси Фриденталь. Она уникальный специалист, владеющий к тому же замечательным стилем письма – как научного, так и подходящего для массовых СМИ. Сайт *Speaking of Suicide* («Разговоры о суициде») и страницы в социальных сетях, которые она ведет, позволяют ей наладить контакт с большим количеством читателей. Важно, что доктор Фриденталь в прошлом и сама часто думала о самоубийстве, те-

перь же она храбро, искренне и с пониманием говорит о том, как боролась с этими мыслями. Ее мнение часто поражает честностью, смелостью и открытостью.

Объективно говоря, доктор Фриденталь – состоявшийся ученый с длинным списком цитируемых научных работ. Ее преподавательская работа на должности адъюнкт-профессора Высшей школы социальной работы Университета Денвера неоднократно отмечена наградами. Доктор Фриденталь также опытный клиницист, рассказывающий понятно о сложных вещах в работе с пациентами, которые борются с мыслями о самоубийстве. Однако даже все написанное выше не отражает особенный метод доктора Фриденталь при работе с суицидальными мыслями, особенно в отношении субъективной природы суицидальных страданий. Не будет преувеличением сказать, что никто в этой области не пишет о самоубийствах так, как она.

Первые статьи доктор Фриденталь писала для газет и журналов, именно поэтому она умеет рассказать историю, знает, как элегантно, искренне и мощно ее подать. Я большой фанат ее первой книги «Помощь человеку с суицидальными мыслями: советы и методы для профессионалов»¹. Эта книга стала настоящим подарком для практикующих медиков и предложила целую сокровищницу идей для всех, кто ра-

¹ Helping the Suicidal Person: Tips and Techniques for Professionals / Stacey Freedenthal. New York: Routledge, 2017. 274 p. 978-1138946958. Книга на русский язык не переводилась. – *Здесь и далее примеч. перев.*

ботаает с суицидальными рисками. Ее 89 советов были основаны на клинической науке, превосходной терапевтической мудрости и практической смекалке, при этом богато иллюстрированы примерами из практики.

С новой книгой «Если любишь человека с суицидальными мыслями» теперь и обычные люди могут извлечь пользу из мудрости и многоуровневых знаний доктора Фриденталь. За долгие годы я встретил бесконечное количество семей и друзей, которых мучили страх и тревога о том, что можно сделать для любимого человека, стоящего на грани. В США более 15 миллионов взрослых и подростков ежегодно борются с серьезными мыслями о суициде. Еще столько же переживают о близких и часто не знают, какие слова подобрать, пока не стало поздно.

Для миллионов людей теперь есть отличный новый ресурс. На страницах книги вы узнаете от доктора Фриденталь все необходимое о такой сложной теме благодаря чувствительности, знаниям, сопереживанию и милосердию автора. Доктор напрямую и здраво говорит о теме суицида. Ее способность посмотреть на все с точки зрения другого человека завораживает. Каждая тщательно проработанная глава дает читателю практические и научно обоснованные советы. Полезные идеи и важные истины, включенные в книгу, подтверждаются настоящими ситуациями или конкретными словами, которые помогают поддержать любимого человека с суицидальными мыслями.

За свою карьеру я встречал огромное количество тех, кто пережил самоубийство близкого человека. Зачастую они жалуют о своих действиях или бездействии. Поэтому когда я встречаюсь с семьей, друзьями или партнерами испытывающего трудности человека, то настойчиво призываю их сделать все возможное, чтобы свести к минимуму будущие сожаления. Я спрашиваю: «Через десять лет, когда оглянетесь назад, сможете ли вы хоть немного утешиться тем, что сделали, чтобы поддержать любимого человека?» Но теперь в подобном разговоре я буду также советовать им эту книгу как лучшее, самое разумное и четкое руководство, которое поможет любить и поддерживать человека с суицидальными мыслями. Эта книга признает тяжелые чувства, дарит утешение, мудрость и ценные рекомендации о том, как действовать оптимальным образом. В конечном счете эта книга поможет уменьшить страдания и спасти жизни.

Дэвид А. Джонс,

доктор философии, член Американского совета профессиональной психологии, профессор психологии, руководитель Лаборатории предотвращения самоубийств в Католическом университете Америки, Вашингтон, округ Колумбия

Введение



Если ваш любимый человек или родственник – ребенок, партнер, друг – регулярно думает о самоубийстве, эта книга для вас. Да, вашему близкому нужна помощь, и я надеюсь, что он ее получает. Но не только он испытывает эмоциональную боль, стресс и трудности. Вам тоже нужна поддержка.

Очень страшно понимать, что любимый человек может покончить жизнь самоубийством. Множество «а вдруг?..» не дает вам спать ночью и мешает заниматься другими делами

днем. В США каждый год из-за суицида умирает почти 50 тысяч человек – сыновей и дочерей, матерей и отцов, мужей и жен, партнеров, братьев и сестер, других членов семьи и друзей. Родственники и друзья самоубийц остаются один на один с чувством невосполнимой потери. Не удивительно, что вам страшно.

Проблемы близкого человека отзываются в вас не только страхом, но и другими неприятными эмоциями: грустью, виной, сожалением, злостью. Вы можете переживать о том, что нужно сказать и сделать, чем помочь. Вы непременно хотите, чтобы ваш любимый человек остался жив, но ведь у вас есть собственная жизнь, требующая внимания. Вам приходится держать в голове одновременно много вещей.

Но не теряйте надежду. Можно научиться разговаривать с людьми о суицидальных мыслях, слушать их так, чтобы помочь раскрыться, а не отдалиться, помогать людям найти профессиональную помощь, быть в безопасности и чувствовать надежду. А еще вы сможете лучше понимать то, как суицидальные мысли близкого влияют на вас и на то, как вы с ними справляетесь.

Эта книга может служить личным руководством. Я написала ее, думая о вас, потому что знаю, как много вы сейчас переживаете. Я собирала материал, смотря на проблемы с разных точек зрения: как терапевт, помогающий клиентам с суицидальными мыслями; как родитель того, кто переживал суицидальные мысли; как человек, который сам предприни-

мал попытку самоубийства.

С 1995 года я посвятила себя работе по предотвращению суицида: сначала как оператор горячей линии экстренной помощи, потом как социальный работник, исследователь и психотерапевт. Я помогала бесконечному количеству переживающих родителей, партнеров, друзей, которые беспокоились об эмоциональном состоянии близких, не понимали, как их обезопасить, и при этом продирались сквозь собственные болезненные чувства и обстоятельства.

Десять лет назад я создала сайт Speaking of Suicide («Разговоры о суициде», <https://www.speakingofsuicide.com>). Его посетило более шести миллионов людей со всего мира, многие из которых оставили более 10 тысяч комментариев. Огромная часть из них – комментарии от людей, чьи близкие думали о самоубийстве. Авторы этих комментариев хотели понять, как помочь своему любимому человеку и как справиться с собственными чувствами беспомощности, растерянности и грусти. Опыт моих клиентов и читателей позволил многое понять о том, через что проходят семьи, друзья и остальные окружающие и что им помогает в случае, когда близкие люди задумываются о самоубийстве.

Мои знания не только профессиональные. Я лично испытала подобный кризис с сыном, когда он был в подростковом возрасте. Мы с мужем прятали ножи, бритвы и таблетки в сейфе в ванной, несколько раз увозили сына в неотложку и жили от случая к случаю, боясь возможного происше-

ствия. В то время я писала книгу *Helping the Suicidal Person: Tips and Techniques for Professionals*² (Freedenthal, 2018), но не могла помочь собственному сыну избавиться от мыслей о самоубийстве. Я могла только использовать свои знания, чтобы помочь ему создать план безопасности, пользоваться им, связаться с профессионалами, обучить его навыкам переживания трудностей и справляться с собственным стрессом и страхом. Теперь ему за 20 лет, он пережил этот ужасный кризис и разрешил мне поделиться его опытом здесь в надежде, что это поможет другим людям.

Некоторые знания пришли ко мне из-за собственных трудностей. В юности в течение нескольких лет мне периодически хотелось убить себя. После 20 я несколько раз пыталась это сделать. Слава богу, я уже много лет чувствую себя гораздо лучше, но собственный опыт дал мне понять, с какими трудностями могут столкнуться люди с суицидальными мыслями, а также их близкие.

Конечно, личные переживания подстегивают мою страсть к этой теме. Но несмотря на то, что они сформировали мой интерес, эта книга не является только моей исповедью. За последние 25 лет я прочитала огромное количество статей и книг о трудностях, с которыми встречаются люди с суицидальными мыслями и их окружение. Я наблюдала за этими трудностями, а также за лечением и личностным ростом мо-

² «Помощь человеку с суицидальными мыслями: советы и методы для профессионалов», на русский язык не переводилась.

их клиентов во время сеансов психотерапии. Советы в этой книге основываются на профессиональной литературе и моей собственной клинической практике.

Если вы в экстренной



ситуации

Эта книга направлена на то, чтобы дать вам знания, которые можно использовать самостоятельно. Если жизнь вашего близкого находится в опасности, пожалуйста, отложите книгу в сторону и немедленно обратитесь за помощью. По возможности не оставляйте человека одного, если он действительно собирается покончить жизнь самоубийством или уже предпринимал попытку суицида. У вас есть несколько вариантов.

◆ Если вы находитесь в России, позвоните по Единому телефону доверия психологической помощи для взрослых и детей 8 (800) 100-49-94 или по Единому российскому телефону доверия 8 (800) 333-44-34.

◆ Если это безопасно, отвезите человека в больницу, где ему смогут помочь.

♦ В экстренной ситуации позвоните в скорую помощь. (В главе 6 есть предостерегающий совет на эту тему.)

Эти советы помогут, если близкому нужна помощь прямо сейчас. А если вам тоже нужна помощь? Опасность самоубийства дорогого человека может вызвать у вас много болезненных чувств. Если вам трудно проживать день за днем, выполнять домашние и рабочие обязанности, чувствовать надежду и счастье, эта книга – только дополнение к профессиональной помощи, а не ее замена. Если вы и сами думаете о суициде, пожалуйста, обратитесь за помощью к психотерапевту, психиатру, терапевту или другому медицинскому работнику. Обученный профессионал может предоставить вам возможность выговориться, найти решение проблемы и в целом стать партнером во время этого тревожного пути. Не важно, есть ли у вас мысли о самоубийстве, обратитесь за помощью, позвонив по Единому телефону доверия психологической помощи для взрослых и детей 8 (800) 100–49–94 или по Единому российскому телефону доверия 8 (800) 333–44–34.



О чем эта книга

«Если любишь человека с суицидальными мыслями» дает советы, поддержку и практические навыки, которыми можно сразу пользоваться. Существует довольно много книг о том, как любить человека с ментальными заболеваниями: депрессией, биполярным расстройством или пограничным расстройством личности. Но у большей части людей, задумывающихся о самоубийстве, нет психического заболевания, поэтому подобные книги обычно мало помогают родным и близким человека с предрасположенностью к самоубийству.

Узкая тематическая направленность книги, которую вы держите в руках, позволяет наиболее полно погрузиться в одну из самых тяжелых проблем, с которой вы можете столкнуться в отношениях с любимым человеком. Эта книга отвечает на вопросы, с которыми я чаще всего встречаюсь:

♦ Почему люди думают о суициде?

- ◆ Какие есть сигналы о том, что кто-то может предпринять попытку суицида?
- ◆ Как спросить человека, думает ли он о суициде?
- ◆ Как помочь человеку быть в безопасности?
- ◆ Когда звонить в полицию?
- ◆ Какое лечение склонности к суициду существует?
- ◆ Чем я могу помочь после того, как человек предпринял попытку суицида?
- ◆ Как убедить человека обратиться за профессиональной помощью?
- ◆ Как справляться с конфликтами с человеком, у которого есть суицидальные мысли?
- ◆ Как справляться с грустью, манипуляциями, страхом, злостью, выгоранием, беспомощностью и так далее?
- ◆ Как я могу помочь человеку лучше себя чувствовать и справляться с проблемами?
- ◆ А как помочь себе чувствовать себя лучше и справляться с трудностями?
- ◆ Излечиваются ли люди от суицидальных мыслей?

В главе 1 пойдет речь о различных мифах и предубеждениях о самоубийстве. Следующие главы я примерно расположила в порядке от начала и до конца суицидального кризиса. Обратите внимание, что путь каждого человека может отличаться. Поэтому вы можете читать книгу не по порядку.

Я написала «Если любишь человека с суицидальными

мыслями» для разных читателей: для родителей и партнеров, для родственников и друзей. Если вы переживаете о ребенке, то должны понимать, что эта книга в основном применима к подросткам и взрослым. Иногда я буду давать советы по поводу детей, как, например, руководство в главе 8 о том, как говорить с малышами о попытке суицида члена семьи. Но книга не предназначена для помощи детям с суицидальными мыслями, потому что их нужды и навыки общения сильно отличаются от взрослых.

Советы в этой книге не подходят для ситуаций, в которых близкий человек страдает от смертельной неизлечимой болезни и хочет умереть с достоинством. Попытка не допустить, чтобы любимый человек покончил с собой в этом случае, может вызвать ненужные ссоры с ним в его последние дни. Вопрос о том, являются ли такие действия самоубийством, остается спорным. В тех государствах или отдельных штатах США, где действуют законы о смерти с достоинством, власти обязаны не классифицировать смерть при содействии врача как самоубийство (Downie и др., 2022).

В книге часто используется фраза «любимый/близкий человек» как сокращение для «человек, о котором вы заботитесь» или «человек, о котором вы переживаете». Возможно, вам поможет заменять фразу «любимый/близкий человек» именем того, чьи суицидальные мысли и побудили вас к прочтению книги. Не обязательно именно любить этого человека. Рекомендации в книге применяются и к возлюбленному,

и к члену семьи, и к другу, которого вы любите платонически, и к кому-то, кого вы любили раньше (например, бывший партнер), и к человеку, которого вы считаете классным и поэтому переживаете о нем. Любовь не обязательно чувствовать, чтобы ее выражать.

Забота во время



ЧТЕНИЯ

Самоубийца в буквальном смысле балансирует между жизнью или смертью, поэтому книга «Если любишь человека с суицидальными мыслями» – не легкое чтение. На ее страницах вы найдете советы о том, как заботиться о себе, когда вы поддерживаете другого человека. Я надеюсь, что во время чтения вы тоже будете заботиться о себе. Вот несколько советов.

◆ Прерывайтесь, когда необходимо. Делайте паузы время от времени и несколько раз глубоко подышите. Возможно, иногда стоит отложить книгу на какое-то время и поделать что-то приятное, например прогуляться или посмотреть сериал.

◆ Читайте книгу в том порядке, который лучше всего вам подходит. Вы ничего не потеряете, если будете пропускать какие-то главы и читать дальше.

♦ Обсудите с друзьями или членами семьи то, что прочитали. (Обратитесь к главе 3, если почувствуете, что хотите спрятать суицидальные мысли близкого человека от других.)

♦ Если можете, обратитесь за профессиональной помощью. Или найдите другую поддержку, используя ресурсы в конце книги.

Полезно вести дневник во время чтения. Иногда в книге я задаю вопросы, над которыми нужно хорошо поразмышлять. Ведение дневника поможет лучше понять и проработать собственные чувства. Если вы не привыкли к такому, то хотя бы записывайте какие-то идеи на листке бумаги или в заметках в телефоне. Это поможет вам поработать над тем, что переживают ваши сердце и разум.

Как бы вы ни читали эту книгу, надеюсь, что вы сможете уяснить для себя главные и неоднократно высказанные мысли: можно многое сделать, чтобы поддержать любимого человека, а также чтобы удовлетворить собственные нужды. Я надеюсь, что внимательное и вдумчивое чтение книги поможет почувствовать себя менее напуганными, бессильными и одинокими на этом пути.

Трудно, когда любимый человек думает о суициде. Вам предстоит узнать о большом количестве способов лучше понять его, справиться с собственными эмоциями, научиться общаться, усилить безопасность, решить конфликты, пробудить надежду и позаботиться о себе. Вы сможете пережить

это тревожное время. А эта книга покажет, как это сделать.

Глава 1

Почему суицид?



Люди наделены глубоко укорененным инстинктом оставаться в живых. Турист в штате Юта, застряв под валуном на пять дней, отпилил собственную руку карманным ножом, чтобы не умереть (Ralston, 2004). Человек, который в Андах упал с обрыва высотой, равной двадцати этажам, несмотря на сломанную ногу, переохлаждение, обезвоживание и голод, прополз несколько миль, чтобы спастись (Simpson,

1988). Человеческий инстинкт самосохранения дает о себе знать в обычной жизни без катастроф. День за днем люди смотрят по сторонам перед тем, как переходить дорогу, моют руки, чтобы не заболеть, и предпринимают другие меры предосторожности.

Несмотря на это, у некоторых людей инстинкт самосохранения снижается или, того хуже, совсем покидает их. Тогда их разум начинает думать о самоубийстве. Часть из них превращают мысли в действие. Каждый год примерно 800 тысяч людей в мире кончают жизнь самоубийством, а совершают попытки много миллионов.

Почему? Этот простой вопрос мучит огромное количество людей, которые любят кого-то с суицидальными мыслями. Возможно, он мучит и вас. Наверное, вам хочется взять близкого за плечи, встряхнуть его и спросить: «Как ты можешь хотеть умереть? Почему моей любви недостаточно, чтобы тебе хотелось жить? Почему ты не можешь быть счастливым, хотя бы удовлетворен тем, что у тебя есть в жизни?» Или вы хорошо понимаете, через что проходит этот человек, и горюете вместе с ним. Не важно, как посмотреть, все равно это больно, правда?

В этой главе вы поймете, что мы знаем о суицидальности. Сначала вы прочитаете о разных типах суицидальных мыслей. Затем узнаете, что увеличивает или уменьшает риск суицидальных мыслей. Последний раздел в этой главе рассматривает мифы и факты о суициде и предлагает вам пересмотр-

реть собственные суждения.



Суицидальные мысли

Желание умереть или думы о том, как покончить с жизнью, называются суицидальными мыслями. Это явление встречается достаточно часто. Каждый год примерно 12 миллионов взрослых в Соединенных Штатах серьезно задумываются о том, чтобы покончить с жизнью, а 1,4 миллиона взрослых предпринимает попытки (Substance Abuse and Mental Health Services Administration³, 2020). Почти 20 процентов учащихся старших классов заявляют, что задумывались о самоубийстве в предыдущем году, и 10 процентов говорят о том, что предпринимали попытки покончить с собой (Stephenson и др., 2020).

Природа суицидальных мыслей может значительно отличаться у каждого человека: проходящая идея, позыв, успокаивающая фантазия, неутрачивающая навязчивая мысль, полностью сформированный план. Вот несколько примеров то-

³ Отдел профилактики злоупотреблений и психических заболеваний.

го, что испытывают люди:

Я никчемна. Я не заслуживаю жить, даже если бы и хотела. Люди думают, я счастлива. Из-за соцсетей все думают, что у меня замечательная жизнь. Но все это ложь. Я бы никому не понравилась, если бы они на самом деле меня знали. Родители и младшая сестра будут плакать, если я убью себя, но они переживут. В будущем им будет лучше без меня.

Моника, 14 лет

Муж сестры покончил с собой пять лет назад. Это опустошило ее и их четырех детей. Она все еще подавлена, спустя столько лет. Я бы и врагу не пожелал пройти через подобное, но в последние несколько недель думал о том, чтобы покончить жизнь самоубийством. Я не хочу. Просто мозг говорит мне, снова и снова, что суицид решит все проблемы. Я отталкиваю эти мысли, но они все равно возвращаются. Как мне от них избавиться?

Рауль, 48 лет

Впервые я задумалась о суициде в семь лет. Бабушка умерла, а я хотела быть с ней на небесах. Теперь я врач, у меня есть любимый человек, хороший дом и лучшая в мире кошка. Но когда случается какой-то стресс, я думаю о том, чтобы умереть. Такие мысли – как старый друг. Странно, но мысли о смерти успокаивают меня. Если бы я не знала, что в любой момент могу все

закончить, я бы чувствовала себя в ловушке.

Йоланда, 31 год

Очевидно, что нет какого-то прототипа человека с суицидальными мыслями. Все уникальны, но мысли о самоубийстве обычно в той или иной степени отражают смесь следующих различий.



Пассивные/активные мысли

Многие люди просто не хотят жить, но не думают о том, чтобы самим покончить с жизнью. Они хотят, чтобы обстоятельства, Бог, судьба или другие внешние силы сделали это. Иногда они говорят:

«Я хочу умереть».

«Если бы я только мог уснуть и никогда не проснуться».

«Господи, пожалуйста, заberi меня».

Это называется «пассивные» суицидальные мысли, потому что они не включают в себя активные действия по окончанию жизни. Сравните их с активными суицидальными мыс-

лями: «Я хочу убить себя» или «Я хочу покончить жизнь самоубийством».



С намерением или без него

Суицид без намерения предпринимать какие-то действия – мысль, а не цель. Ситуация становится особенно опасной, когда кто-то намеревается осуществить суицидальные мысли в течение нескольких минут или часов.

Иногда суицидальные намерения человека становятся известны только постфактум: он обновил завещание, раздал ценное имущество, купил пистолет за неделю до смерти. Чаще всего можно узнать, планирует ли человек покончить с собой, только тогда, когда он сам вам скажет. В главах 4 и 5 говорится о том, как облегчить такой разговор.

Проходящие/навязчивые



мысли

Проходящие мысли задерживаются в голове лишь на несколько секунд или минут. Они могут приходить в голову редко или много раз за день, но не остаются надолго. В противоположность этому суицидальные мысли могут стать навязчивыми, в этом случае человек все время думает о самоубийстве.



Размытые/четкие мысли

Некоторые люди думают о суициде в общем: «Я хочу себя убить». Другие же четко разрабатывают план совершения самоубийства. Они в деталях продумывают, что, как и когда

нужно сделать, что нужно приготовить, с кем попрощаться. Обычно считается, что чем навязчивее и четче суицидальные мысли, тем они опаснее. Однако в некоторых случаях человек может в мельчайших деталях продумать самоубийство, но почти не имеет намерений осуществить свой план в реальности. Напротив, другие люди предпринимают попытки суицида спонтанно, не планируя его более чем за несколько минут до самого действия (Paashaus и др., 2021).



Тихие/громкие мысли

Люди со слуховыми галлюцинациями могут слышать свои мысли, как будто кто-то с ними разговаривает. Голоса, которые слышат такие люди, могут приказывать им покончить с собой. Некоторые распознают галлюцинации как симптом сильного стресса или ментального заболевания, например шизофрении, биполярного расстройства или депрессии с психотическими чертами, и пытаются не подчиняться голосам. Другим же голоса кажутся истиной в последней инстанции, может, даже Богом. «Громкие» суицидальные мысли особенно опасны в этом контексте.



Вторгающиеся/желанные мысли

Многие пытаются избавиться от суицидальных мыслей, отвлечься, переубедить себя и оспорить эти идеи. Такие люди воспринимают мысли о самоубийстве как чужие и пугающие. Но есть и те, кто смотрит на них как на что-то нормальное и успокаивающее. Как говорил Фридрих Ницше: «Мысль о самоубийстве – великое утешение: она помогает пережить множество кошмарных ночей» (Nietzsche, 2012, 84).



Резкое обострение или продолжительная болезнь

Книги, фильмы и новости часто показывают, что опасность самоубийства ограничена во времени, что разрушительные суицидальные мысли налетают на человека, как ураган. Сильные, как порывы ветра, они способны причинить максимальный вред, но после вовремя оказанной помощи они исчезают, и человек снова оказывается в покое. Однако для многих людей мысли о самоубийстве больше похожи на ливень в тропическом лесу. Они овладевают человеком на продолжительное время – месяцы или годы. Если они уходят на какое-то время, то часто возвращаются вновь, иногда даже по незначительным причинам. Комик Фрэнк Кинг всерьез говорил о том, что думал о самоубийстве, когда ему сообщили, что нужно отремонтировать машину: «У меня три выбора: починить машину, купить новую или просто убить себя. Знаю, звучит абсурдно, да? Но такая мысль и правда пришла мне в голову... Такой вариант всегда есть у меня в запасе» (King, 2017).

Если человек, которого вы любите, долгое время размышляет о суициде, вам может показаться, что опасности нет. Остерегайтесь беспечности. Иногда хронические суицидальные мысли превращаются в острый, опасный для жизни кризис.



Сигналы опасности

Никогда нельзя быть наверняка уверенным, кто предпримет попытку суицида, а кто нет. Следующие симптомы сообщают о нависшей опасности:

- ◆ человек говорит или пишет о суициде;
- ◆ поиск в интернете методов самоубийства;
- ◆ составление планов или подготовка к суициду;
- ◆ репетиция или попытка суицида;
- ◆ чувство безнадежности, ощущение, что человек в ловушке, что он тяжкая ноша для других;
- ◆ злоупотребление алкоголем или наркотиками;
- ◆ отдаление от людей;
- ◆ признаки сильного беспокойства, тревоги или злости;
- ◆ слишком много или слишком мало сна.

Сложность состоит еще и в том, что приведенные выше симптомы часто присущи людям и *без* суицидальных мыс-

лей. В то же время у некоторых людей с мыслями о самоубийстве симптомы и вовсе не заметны.



Что вызывает суицидальные мысли?

Большинство людей с суицидальными мыслями испытывают страдания (Verrocchio и др., 2016). Они могут быть вызваны стрессом, перенесенной травмой, хронической физической болью, психическими заболеваниями или другими причинами, которые делают жизнь невыносимой. Люди с мыслями о самоубийстве часто чувствуют себя в ловушке. Они видят только боль и проблемы. Вас когда-нибудь выводила из строя мучительная физическая боль? Если да, скорее всего, вы думали только о том, как сильно вам больно, где болит и как прекратить эту боль. А теперь представьте, что вам кажется, будто агония никогда не прекратится.захочется ли вам умереть?

Но не все люди с суицидальными мыслями страдают от неизлечимой психической или физической болезни. Многие озабочены проблемами, которые кажутся им непреодо-

лимыми, например отсутствие дома или тюремное заключение. Симптомами многих заболеваний, например обсессивно-компульсивного расстройства, шизофрении, являются навязчивые суицидальные мысли или фантазии, от которых пациенты хотели бы избавиться. Некоторые люди с мыслями о самоубийстве в то же время не испытывают явных социальных проблем, боли или болезни, но все равно несчастны. Они не могут найти причины жить дальше и не хотят больше терпеть бессмысленное существование.

Страшный вопрос «*Почему суицид?*» остается без окончательного ответа. Многие люди, переживающие эмоциональную боль, безысходность, психические заболевания и экзистенциальное отчаяние, никогда не страдают от суицидальных мыслей. У нас есть не все ответы, но мы знаем множество факторов риска, связанных с суицидом. Например:

Психологические факторы риска

Ментальная боль или стресс

Безнадежность

Унижение

Вина или стыд

Ненависть к себе

Онемелость

Импульсивность

Перфекционизм

Перенесенная травма

Неумение решать проблемы

Психические заболевания

Нервная анорексия

Депрессия

Тревожность

Посттравматическое
стрессовое расстройство

Биполярное расстройство

Шизофрения

Пограничное
расстройство личности

Другие психические
заболевания

Злоупотребление веществами

Алкоголизм

Другие использования

Злоупотребление опиоидами

препаратов и зависимости

Нанесение себе вреда (селфхарм)

Предыдущая
попытка суицида

Нанесение себе ран
не с целью суицида

Суицид рядом

Член семьи или друг покончил
с собой или пытался

Суицид в обществе (например,
в школе, в резервации
коренных американцев)

Физические факторы риска

Хроническое заболевание

Физическая боль
или инвалидность

Травматическое
повреждение мозга

Бессонница

Недостаток сна

Сильная тревожность
или беспокойство

Социальные факторы риска

Горе или тяжелая утрата

Конфликт с членом семьи
или партнером

Развод или другое окончание
романических отношений

Социальная изоляция,
отсутствие контактов

Ущемления другими

Экономические факторы риска

Бедность

Долги

Бездомность

Безработица

Факторы риска, связанные с законом

Недавний арест

Заключение в тюрьме
или колонии

Испытательный срок
или условно-досрочное
освобождение

Демографические факторы риска

Мужчины
Белые или коренные
американцы

Средний или старший возраст
(кроме коренных американцев,
у них риск выше в молодости)
Доступ к огнестрельному оружию

Возможно, вы встревожились, прочитав эти списки, если человек, о котором вы беспокоитесь, соответствует многим пунктам. Помните, что кто-то может подходить по всем параметрам и не страдать от суицидальных мыслей. Сам по себе фактор риска не смертелен. Например, риск покончить жизнь самоубийством в восемь раз выше у людей с депрессией, чем у среднестатистического человека, но примерно 98 процентов людей, страдающих депрессией, не кончают с собой (Bostwick и Pankratz, 2000; Moitra и др., 2021). Средний риск для суицида настолько мал – примерно 0,3 процента в течение жизни, – что опасность все еще остается незначительной, даже если риск увеличился вдвое или втрое (Holmstrand и др., 2015).



Мифы о суициде

В море информации, которое нас окружает, много ошибочных суждений о суициде. Прочитайте приведенные ниже заблуждения и подумайте, насколько вы удивились тому, что они неверны.

Миф № 1: у всех, кто покончил с собой, было



психическое заболевание

Состояния типа депрессии, конечно, увеличивают риск суицида. Но многие люди, кончающие с собой, сталкиваются с другими проблемами: потеря отношений, недавние про-

блемы с законом или бездомность (Stone и др., 2018).

Факт: исследования показывают, что от 5 до 65 процентов людей, умирающих посредством суицида, не страдают от психических заболеваний (Milner и др., 2013).

Миф № 2: суицид всегда можно



предотвратить

Ужасно, но реальность такова, что не всегда возможно не дать человеку покончить с собой. Не существует никаких объективных исследований, показывающих суицидальные намерения: тестов, анализов крови или детекторов лжи. Даже зная, что у человека есть суицидальные мысли, в целом невозможно контролировать его поведение. Нет такого лечения, которое бы могло каждый раз предотвращать самоубийство. Иногда, несмотря на все усилия, которые семья или друзья приложили, человек все-таки совершает суицид.

Факт: суицид в большинстве случаев можно предотвратить, но не всегда.

Миф № 3: как только человек решит покончить с собой, ничего нельзя сделать,



чтобы его остановить

Конечно, суицид не всегда можно предотвратить, но и не стоит говорить, что *ничего* нельзя сделать, чтобы ему помешать. Исследователи нашли 515 человек, которые не стали прыгать с моста Золотые ворота. Спустя почти 30 лет только 35 человек из них все-таки покончили с собой – меньше 10 процентов (Seiden, 1978).

Факт: можно много сделать, чтобы помочь любимому человеку преодолеть желание покончить с собой. Так много, что я написала книгу.

Миф № 4: человек с планами на будущее не может хотеть



покончить с собой

Отличительной чертой суицидальности является ее двойственность. Обычно люди разрываются между жизнью и смертью, могут одновременно строить планы в обеих плоскостях.

Факт: нередки случаи, когда человек кончает жизнь самоубийством после того, как забронировал отпуск, заказал новую одежду, договорился с кем-то пообедать или составил другие планы на будущее.

Миф № 5: люди, которые искренне хотят умереть, не говорят о



суицидальных мыслях

Это самый вредный миф. Он создает логическое противоречие, сродни уловке-22. «Пожалуйста, скажите кому-нибудь о своих суицидальных мыслях. Однако если вы все-таки об этом расскажете, значит, вы на самом деле не склонны к суициду».

Факт: почти половина людей, которые хотят покончить с собой, рассказали об этом перед тем, как совершить попытку суицида (Rompili и др., 2016).



**Миф № 6:
вопросы о самоубийстве могут
вызвать суицидальные мысли**

В главе 4 об этом мифе можно почитать подробнее. Пока просто знайте, что обширные исследования подтверждают, что вопросы о наличии суицидальных мыслей не поселят в голове идею о самоубийстве (DeCou и Schumann, 2018).



Предубеждения о суициде

До этого момента я приводила подтвержденные факты о суициде и опровергала мифы. Теперь я хочу, чтобы вы подумали над своими собственными убеждениями. Объективно доказать правоту или ложность личных убеждений невозможно. Но если не пересматривать их время от времени, то можно неосознанно нанести себе вред. Отрицательные высказывания о самоубийстве и людях с суицидальными наклонностями порождают скрытость, а ведь вам, наоборот, важнее всего, чтобы любящий человек рассказал вам о том, что думает покончить с собой. Кто же захочет делиться тем, что считается постыдным? Негативные суждения усложняют сочувствие человеку, которому больно. Предубеждения создают тревогу, и вот как это поняла Наташа.

Дедушка Наташи умер, когда ей было 12. Родители ска-

зали, что это был сердечный приступ, но она подслушала, как мама сказала папе: «Нельзя говорить священнику, что он покончил с собой, иначе его не похоронят как положено». Отец прошипел в ответ: «Я не собираюсь никому говорить. Думаешь, я хочу, чтобы люди знали, что мой отец был слабаком?» Наташе и так было больно из-за смерти бабушки, а теперь она и вовсе была в шоке. Но Наташа знала, что не стоит ничего говорить родителям. Теперь же, спустя 30 лет, ее сын предпринял попытку суицида. Она слишком стыдилась поделиться этим с семьей. Это же значит, что он слаб, не так ли? По крайней мере, такое мнение она услышала от собственных родителей.

Вот несколько распространенных предубеждений о самоубийстве и людях с суицидальными наклонностями. Прочитайте список и подумайте, согласны ли вы с этими пунктами.

- ◆ Суицид – это выбор.
- ◆ Суицид не разумен.
- ◆ Суицид эгоистичен.
- ◆ Суицид – это грех.
- ◆ Люди, кончающие с собой, слабы или трусливы.
- ◆ Люди, выжившие после попытки суицида, не по-настоящему хотели умереть.
- ◆ Попытка суицида – попытка обратить на себя внимание.

Если какие-либо из этих утверждений находят у вас отклик, возможно, вы не знаете о некоторых фактах, которые могут изменить ваше мнение. Вот несколько из них, чтобы у вас была более полная картина.



Суицид – это выбор

Мы не можем контролировать мысли, появляющиеся в голове, только свои поступки. Но даже это иногда бывает трудно. Если сомневаетесь в моих словах, подумайте об огромном количестве людей, страдающих от различных зависимостей, ожирения, обсессивно-компульсивного расстройства и других состояний, которые они безуспешно пытаются контролировать.

Даже если кажется, что кто-то сам выбрал суицид, никто не выбирает страдания, болезни, отчаяние или другие проблемы, из-за которых хочется умереть. Писатель Дэвид Фостер Уоллес (1996) провел параллель между суицидом и человеком, выпрыгивающим из горящего здания вместо того, чтобы терпеть боль от сожжения заживо: «Когда пламя подбирается близко, разбиться насмерть кажется наименее

ужасным из двух страхов⁴». Если человек видит только два выбора: бесконечно страдать или прекратить страдания, то это не особо-то хороший выбор, правда? Конечно, скорее всего, есть и другие варианты. Возможно, пожарные уже тушат пламя, просто человек этого не видит. Лестница, скрытая дымом, может вести к безопасности. Полиция, возможно, скоро прилетит на вертолете и спасет человека. Но из-за того, что разум суицидального человека видит ограниченно, другие возможности становятся незримыми.



Суицид не бывает рациональным

Существует мнение, что суицид имеет смысл только при невыносимых страданиях, которые не ослабевают, психическом заболевании, хронической физической боли, физической инвалидности или нечеловеческих условиях жизни. Другие люди считают, что суицидальные желания всегда иррациональны, являются следствием помутнения рассудка и могут уйти благодаря лечению, поддержке друзей и семьи

⁴ Перевод Сергея Карпова.

или со временем.

Рациональность по сути своей субъективна. Такие состояния, как депрессия и сильный стресс, могут обмануть человека и заставить поверить в то, что обычно кажется ему неверным. Некоторые люди убеждены, что их жизнь никогда не станет лучше, что другим все равно, будут ли они жить или умрут, поэтому единственный способ прекратить страдания – смерть. Как и человек в горящем здании, который не видит выхода, они могут ошибаться. Их разум лжет.

Несмотря на то что убеждения по поводу суицида разнятся от человека к человеку, государства и общества во всем мире обычно придерживаются одних взглядов: суицид считается иррациональным. Суды позволяют помещать людей в психиатрические лечебницы против их воли, если они оказываются в непосредственной опасности из-за мыслей о самоубийстве. В США и многих других странах медицинским специалистам разрешено (более того, этого от них ожидают) защищать людей от самоубийства.

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.