



Як допомогти людині в кризовій ситуації

(рекомендації, розроблені психологами Дортмундського університету на основі численних інтерв'ю з жертвами нещасних випадків і лікарями швидкої медичної допомоги)

Для того, щоб допомогти людині у кризовій ситуації спеціалісти рекомендують:

- намагайтеся проявляти терплячість і викликати довіру до себе. Коли співрозмовник почне говорити, він і без ваших порад багато чого побачить по-іншому, зрозуміє і зробить крок у рішенні своєї проблеми. Головне - вміло вислухати;
- проявляйте свій інтерес і розуміння. Будьте щирими, дружніми та співчувайте. Обговорюючи проблему співрозмовника, намагайтеся розділити її на частини. Обміркуйте разом варіанти, але уникайте давати прямі поради. У розмові не використовуйте складних та довгих фраз;
- важливо схилити людину до конкретної активної дії. Допоможіть намітити реалістичний план і почати його виконання. Підкресліть, що коли він буде що-небудь робити для виправлення свого становища, його самопочуття покращиться;
- якщо з такою людиною вам доводиться розмовляти довго, то варто пам'ятати і про свій стан і своє здоров'я. Тому необхідно своєчасно виявляти у себе стан напруги та здійснювати релаксацію;

- пам'ятайте про необхідність стежити під час розмови за своїм подихом. Він повинен бути рівним і спокійним, видих повинен бути повним;

- якщо ви виявили у співрозмовника думки про самогубство, то намагайтесь вести розмову таким чином, щоб він замислився про наслідки такого вчинку. Самогубство нічого не вирішує, воно назавжди знищує всі шляхи до якого-небудь рішення.

Можливо, у ході спілкування з людиною, що переживає кризу, у вас періодично буде виникати почуття розгубленості. Вам буде здаватися, що ви нічим допомогти не зможете. Вірте, що людина прагне змінитися.



Як допомоги людині, що вирішила покінчити життя самогубством

ВИСЛУХОВУЙТЕ – “Я чую тебе”. Не намагайтесь втішити загальними словами типу: “Ну, все не так вже й погано”, “Вам стане краще”, “Не варто цього робити”. Дайте людині можливість висловитися. Задавайте питання та уважно вислуховуйте.

ОБГОВОРЮЙТЕ – відкрите обговорення планів і проблем знімає тривогу. Не бійтеся говорити про це – більшість людей почувають незручність, говорячи про самогубство, і це проявляється в запереченні або уникненні цієї теми.

БУДЬТЕ УВАЖНІ до побічних показників у разі ризику появи суїцидальної поведінки. Кожне жартівливе згадування або загрозу слід сприймати серйозно.

ЗАДАВАЙТЕ ПИТАННЯ – узагальнюйте: “Таке враження, що ти насправді говориш...”, “Більшість людей замислювалися про самогубство”, “Ти коли-небудь думав, як здійснити його?”. Якщо ви отримуєте відповідь, переходьте на конкретику. Допоможіть підлітку відкрито говорити і думати про свої наміри.

ПІДКРЕСЛІТЬ ТИМЧАСОВИЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ – визнайте, що його почуття дуже сильні, проблеми складні – дізнайтеся, чим ви можете допомогти. Дізнайтесь, хто ще міг би допомогти в цій ситуації.