



Ты не один

Самые распространенные вопросы  
о психическом здоровье подростков

Мифы и антимифы о психическом здоровье



Депрессия и  
суицидальное поведение  
Что я могу сделать?



Сниженное настроение, неспособностью получать удовольствие от жизни, нежелание и неспособность что-либо делать (учиться, заниматься интересными делами, выходить из дома), чувство безнадежности, отчаяния, душевной боли, бессмысленности существования – все это проявления депрессии. Депрессия может возникнуть как в результате тяжелого психического заболевания, так и, гораздо чаще, на фоне психической травмы, острого и хронического стресса. Таким стрессом могут стать отношения в семье, утрата любимого человека, конфликты в школе и многое другое.

Черные очки депрессии искажают все жизненные ощущения, делают саму жизнь бессмысленной, обесценивают будущее. Нередко при этом у людей возникают мысли о нежелании жить.

«Суицид – это безвозвратный уход, чаще всего к нему приводят ситуации, которые оказываются не более чем временной проблемой» Эдвин Шнейдман, 1985

Всемирная Организация Здравоохранения называет суицид одной из самых серьезных проблем здоровья, которые могут быть у человека, в связи с чем рекомендует своим государствам, членам ВОЗ, сделать профилактику суицида одним из приоритетных направлений работы.

Таким образом, задача нашего гида самопомощи – предоставить объективную и истинную информацию о суицидальном поведении, помочь в определении сигналов тревоги и предложить различные эффективные способы справиться с суицидальными переживаниями и предотвратить суицидальное поведение.

Надеемся, что идеи этого гида самопомощи будут полезны для всех, кто сталкивается с суицидальными мыслями.

По данным международной статистики, более миллиона человек кончают с жизнью



## Что делать, если у тебя появились суицидальные идеи?

### Если ты...

- чувствуешь, что жизнь ничего не стоит, что никто не может тебе помочь, ничего не изменится, и тебе кажется, что покончить с жизнью – единственный способ прервать страдание и избавиться от проблем...
- жизнь кажется тебе совершенно бессмысленной...
- чувствуешь себя на дне, без сил, твое настроение меняется резкими перепадами, в жизни тебе перестало быть интересно что-либо, у тебя нарушен сон, и есть желание умереть...
- пытаешься найти убежище в наркотиках или алкоголе...
- разрабатываешь план, где, когда и как покончить с жизнью, и не можешь перестать думать об этом ...

**Составь и начни реализовывать твой ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ** (смотри план безопасности)

**Попроси помощи у профессионалов.** Позволь профессионалам помочь тебе.

**Поговори с человеком, которому ты доверяешь,** не вини себя и сообщи ему о том, что с тобой происходит.

**Позволь помочь тебе!**



## Знай

- **Ты не один:** Обратись к другу, родственнику, врачу, психологу, психиатру, медсестре, соцработнику или другому человеку, которому ты доверяешь. Расскажи ему о том, что тебя беспокоит. Не храни в секрете суицидальные мысли.
- **Найди людей,** которые тебя ценят, и с кем будет приятно находиться рядом.
- Суицидальные мысли обычно связаны с **проблемами, которые только кажутся неразрешимыми.**
- **Суицид может казаться безотказным средством от душевной боли. Но, даже если ты сейчас думаешь иначе, отчаяние, боль и пустота – это временные состояния и ощущения, они не навсегда.**
- Если твоя ситуация тебе кажется безвыходной, **это не значит что она на самом деле не имеет выхода.** Проблема в том, что сейчас ты не можешь увидеть их. Психотерапия и медицинская помощь помогут найти и оценить другие варианты.

Это нормально, если твои ощущения противоречивы. Большая часть людей, которые думают о суициде, на самом деле не хотят умирать, скорее, освободиться от непереносимой боли и проблем в своей жизни. **Позволь помочь тебе, найди поддержку.**

- Суицидальные мысли обычно преходящи. И хотя сейчас ты чувствуешь, что твое уныние никогда не закончится, важно помнить, что **кризисы почти всегда временны.**
- Помни, **что не стоит действовать импульсивно.** Ты можешь отложить любое решение относительно суицида. Со временем, идеи самоубийства поблекнут, и ты почувствуешь в себе достаточно сил для столкновения с проблемой лицом к лицу.
- Несмотря на то, что ситуация, в которой ты сейчас может быть очень трудной, со временем, с помощью профессионалов, друзей, родственников, **ты сможешь увидеть все по-другому,** не испытывая такой непереносимой боли и контролируя ситуацию.
- **Причины жить** помогают пережить тяжелые моменты. Вспомни их.
- Подумай о том, **что тебя поддерживало в трудные времена:** семья, друзья, увлечения, домашние животные или будущие проекты.
- Обрати внимание на то, сколько раз в прошлом тебе удавалось преодолеть сложные ситуации. **Если ты мог тогда, ты сможешь и сейчас!**



## Что делать, если ты совершил суицидальную попытку?

В этот момент, возможно, ты чувствуешь себя запутавшимся, измученным, разозленным, униженным или винишь себя. Это нормально, поскольку сама попытка и реакции людей могут дезориентировать тебя.

Однако, ты должен знать, что возможно прийти в норму, преодолеть эти ощущения и жить полноценной жизнью, в которой не будет места суицидальным мыслям. Или ты сможешь научиться жить с ними, чувствуя себя уверенным и защищенным от них.

### Шаги:

Как только тебя выписали из больницы, обязательно нужно:

1. **Как можно скорее назначить встречу со специалистом по психическому здоровью** (психологом и психиатром), они смогут помочь. Если тебе сложно найти таких специалистов самому – попроси друзей или родных.
2. **Попросить информацию** о том, что с тобой произошло, последствиях случившегося и полученном лечении.
3. **Узнать, где можно получить поддержку** (смотри последнюю страницу этого буклета).
4. **Создать план безопасности** (смотри далее – как разработать план безопасности). Цель этого плана – снизить риск повторных попыток. Будет хорошо, если ты сможешь иметь его под рукой в любой момент, когда он может понадобиться. Попроси помочь составить план твоего врача, психолога, родственников или друзей.



## Защитные факторы

Есть ряд факторов – социальных, семейных и индивидуальных, которые уменьшают вероятность появления суицидальных мыслей и попыток. Эти факторы связи можно активизировать и усиливать для того, чтобы, повысить свой уровень защиты.

Как улучшить свою защиту:

### Создай систему поддержки

Найди **человека, которому ты доверяешь**, и с кем ты можешь говорить искренне, особенно в случае появления суицидальных мыслей или других тяжелых состояний. Ещё лучше, если таких людей будет несколько. Это могут быть члены семьи или друзья или учителя.

Если ты сотрудничаешь с этим человеком и рассказываешь ему свои мысли, желания и чувства, он **сможет поддержать тебя, помочь восстановиться** и предотвратить попытку суицида. Важно, чтобы ты был искренен с этим человеком. **Не держи свои суицидальные мысли в себе.**

В тот момент, когда тобой завладеют суицидальные идеи, тебе нужно будет связаться с этим человеком немедленно. Если ты чувствуешь себя одиноким, помни, что **есть человек, который в курсе того, что с тобой бывает и волнуется за тебя.**

Если ты думаешь, что никто не может тебе помочь, вспомни о тех, кому ты не безразличен. **Позволь людям помочь тебе.**

### Восстанови контроль над своей жизнью. Начни получать от нее удовольствие

Чтобы снова почувствовать удовольствие от жизни может потребоваться некоторое время, но можно ускорить этот процесс:

- Создай полезные привычки.

Установи режим для еды и сна, составь расписание своих обычных занятий и сделай их регулярными. Позволь своей жизни нормализовываться день за днем.

Привычная среда не всегда приносит нам радость, но привычные, рутинные занятия способствуют восстановлению душевного равновесия и позитивного восприятия мира.

- Выдели время на увлечения, хобби, любимые занятия.

Хобби, увлечения, любимые занятия помогут тебе чувствовать себя более



комфортно и привычно. Постарайся вовлечь в них людей, которые тебе симпатичны, которым ты доверяешь. Даже если болезненные переживания вернуться – любимые занятия могут поддержать тебя в трудное время. Не стоит заикливать свою жизнь и свое счастье только на одном человеке или на одной вещи.

Планируй ежедневные дела, записывай их, помести план на видное место, обязательно отведи в твоём плане место хотя бы для двух любимых занятий не меньше получаса на каждое. Не будь слишком требователен к себе, особенно в начале.

Не жди, пока ты почувствуешь желание снова чем-то заниматься. Ты будешь восстанавливаться постепенно. В начале, возможно, придется понемногу себя заставлять, постепенно ты снова сможешь наслаждаться жизнью.

• Определи сигналы тревоги и ухудшения твоего состояния

**1. Определи причину или пусковые факторы, которые запускают твои суицидальные мысли.** Проанализируй (если это возможно, лучше с помощью кого-то) ситуацию, которая тебя привела к таким мыслям и действиям. Это может быть дата, событие, фраза, предмет. Что было той каплей, которая переполнила чашу? Постарайся снизить значимость этих обстоятельств или событий до минимума, старайся избегать их или реагировать другим способом. Полезно вести дневник, для того, чтобы отмечать там твое состояние, мысли и планы.

**2. Научись определять, когда твое состояние становится острым, кризисным,** это поможет тебе понять, когда нужно начать действовать по твоему плану безопасности и вовремя обратиться к людям, которые могут тебе помочь.

**3. Начни действовать по твоему плану безопасности.** Если ты расскажешь своим «людям доверия», о том, что может вызвать у тебя кризис, они смогут поддержать тебя. Если ты сможешь рассчитывать на их помощь, возможно, тебе удастся заключить контракт о не причинении себе вреда, который сможет защитить в моменты наибольшей уязвимости. Помни, что суицидальный импульс, желание – это всегда временное явление, которое довольно быстро проходит.

**4. Не используй суицидальные угрозы и суицидальные попытки** для того, чтобы достичь чего-то, что ты не можешь получить другим способом. В целом, даже если ты добьешься успеха, он будет недолгим. Ничто не может противостоять угрозе убить себя. Но мы не можем держать кого-то рядом с собой или добиться чего-то под угрозой и с помощью такой манипуляции.



## Как разработать мой план безопасности?

Цель твоего плана безопасности – уменьшить риск суицидальной попытки.

Чтобы разработать такой план, ты должен быть искренен с самим собой. Только так ты сможешь адаптировать этот план к твоим потребностям и нуждам. Ты можешь делать его самостоятельно, или вместе с родственниками, друзьями, психологом, психиатром.

Несмотря на то, что такой план индивидуален и различается от человека к человеку, есть некоторые общие пункты, которые всегда нужно включать в план.

### • Создай твою карточку Защиты (безопасности)

Для того, чтобы сделать такую карточку, заполни бланк из приложения 1 и следуй этим шагам:

#### Шаг 1 – сигналы тревоги

Определи **сигналы**, которые могут свидетельствовать о возвращении суицидальных тенденций (например, годовщина утраты, изменения в состоянии, настроении, потеря интереса к делам, изменение аппетита, сна, употребление алкоголя и ПАВ, мысли о том, что ничего не изменится, все безнадежно, все становится только хуже).

#### Шаг 2 – твоя сеть поддержки

Уточни, с кем **именно ты можешь связаться**, если у тебя появляются суицидальные намерения (например, друзья, члены семьи, психолог, врач).

#### Шаг 3 – телефоны

Запиши номера телефонов твоих «людей поддержки». **Держи под рукой список как минимум из 5 человек**, с которыми ты можешь поговорить в тот момент, когда у тебя появятся суицидальные переживания. Если не получится связаться с первым из списка, звони второму и так далее. Обговори с ними возможность твоего звонка в случае, если тебе понадобится экстренная помощь.

#### Шаг 4 – позвони!

**Позвони «людьми поддержки»**. Обратись к ним за помощью раньше, чем тоска заблокирует твои действия, и ты уже не сможешь себя контролировать. Выслушай их советы и прими помощь. Для того, чтобы помощь была как можно более эффективной, очень важно, чтобы ты был искренен с ними.





## Шаг 5 – Круглосуточная помощь

Создай **список номеров служб, которые оказывают помощь круглосуточно**. Используй их, если все предыдущие шаги провалятся и твоя жизнь будет в опасности.

После того как ты разработаешь удобный план, следуй ему шаг за шагом, потому что это важнейшая часть твоего восстановления.

Если ты провалил какой-то пункт плана, переходи к следующему.

**В случае, если твой план не работает и твоя жизнь будет в опасности, звони 112, 103 или на телефон доверия, или экстренно госпитализируйся в ближайшую больницу.**

Когда твоя карта Защиты будет изготовлена, положи ее в доступное место, всегда держи ее перед глазами, а в моменты наибольшего риска повесь ее на самое видное место, например, на холодильник.

### • **Мои способы защиты**

- Научись искать **несуицидальные способы справиться** с проблемами, с которыми ты сталкиваешься. Сделай список различных эффективных методов борьбы с твоими переживаниями. Сделай список из 5 действий, которые ты можешь сделать, если ты снова думаешь о суициде.
- **Выброси или убери все предметы, которые могут быть опасны для тебя.** Твой «человек доверия» может хранить для тебя небезопасные предметы. Например, если ты принимаешь лекарства, оставь себе необходимые на пару дней, и отдай ему на хранение остальное.
- **Построй систему поддержки.** Участвуй в группах взаимопомощи.
- **Имей под рукой список из приложения 2 с перечнем 10 вещей, которые ты никогда не должен забывать,** положи его в видное место и читай каждый раз, когда это необходимо.



Приложение 1

Карточка Защиты

Я.....(твое имя)\_\_\_\_\_

В момент, когда замечу мои сигналы тревоги, которые подсказывают мне, что у меня снова появились суицидальные проявления

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

Свяжусь с моей системой поддержки

1. \_\_\_\_\_ Тел: \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ Тел: \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ Тел: \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_ Тел: \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_ Тел: \_\_\_\_\_

Своим «людям поддержки» я расскажу, как я себя сейчас чувствую и о чем думаю. Я буду искренен с ними. Постараюсь не оставаться один в этот момент, постараюсь, чтобы рядом со мной был кто-то из моей системы поддержки. В том случае, если мое состояние не улучшается, я могу позвонить в следующие службы помощи

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

В случае, если мой план провалился, и моя жизнь будет в опасности, я позвоню 112,103 или по телефону доверия, или экстренно госпитализируюсь в ближайшую больницу.



## Приложение 2

### Мои способы защиты

- Помни, что **все можно исправить, кроме смерти**. Кризисная ситуация пройдет, только смерть навсегда.
- Помни, что будет легче, если ты **поделишься своими мыслями и чувствами** с теми, кому доверяешь (с родственниками, другом, специалистами).
- Всегда, когда тебе необходимо, используй **карточку Защиты**.
- **Не оставайся один** до тех пор, пока не снизится острота суицидального намерения.
- Старайся держаться подальше от способов и предметов, с помощью которых можешь нанести себе вред.
- Не пытайся облегчить свое состояние алкоголем и наркотиками, они только ухудшат его. Обратись за помощью к специалистам.
- Старайся быть активным и занятым. Участвуй в культурных, спортивных или развлекательных мероприятиях, стань волонтером или заботься о домашнем питомце. Это поможет чувствовать себя более нужным.
- Напиши **свои цели, надежды и желания на будущее**. Думай о своих желаниях, а не о том, каким тебя хотят видеть окружающие. Читай их каждый раз, когда тебе нужно о них вспомнить.
- Если у тебя много разных проблем, не пытайся сделать все сразу, **справляйся с ними по очереди**.
- Порадуй себя каждый день чем-то приятным, **учись наслаждаться мелочами жизни**.

