

Поддержка **в критических ситуациях**



Как справиться с горем в связи с самоубийством

Когда человек совершает самоубийство, близкие обычно испытывают шок, растерянность, злость, грусть или целый спектр разных эмоций. Они часто не только не могут справиться с потерей, но и примириться с тем, как и почему это произошло.



Самоубийство может совершить человек любого пола, возраста, национальности и места проживания. В некоторых группах людей наблюдается больший риск, но суицидальные мысли могут посетить любого человека. Скорбь в связи с самоубийством близкого — это тяжелый процесс. Иногда может казаться, что время тянется бесконечно и никакого прогресса нет, ведь могут быть трудные дни и дни, когда создается ощущение, будто вы вернулись на много шагов назад. Помните, если вы или кто-то из ваших знакомых испытывает горе в связи с самоубийством близкого человека, есть множество способов, как облегчить это время.

В некоторых группах людей наблюдается больший риск, но суицидальные мысли могут посетить любого человека.



Как помочь себе справиться с горем в связи с самоубийством близкого человека

- Найдите группу поддержки. На сайтах таких организаций, как, например, Американский фонд предотвращения самоубийств (www.afsp.org), можно найти немало ресурсов.
- Выражайте свои чувства, когда у вас возникает такая потребность, и молчите, когда хотите.
- Обратитесь за профессиональной помощью. Обращаться за помощью — это нормально.
- Дайте себе время погоревать. Запаситесь терпением. Не будьте слишком строги к себе.
- Только вы можете оценить свое горе; никто не может сказать, как вы должны себя чувствовать или сколько будет длиться ваша скорбь.
- Не спешите принимать важные решения и менять свою жизнь.



Как помочь другим людям справиться с горем в связи с самоубийством близкого человека

- Что можно говорить: простые, искренние и прямые фразы (например, «Я очень сожалею о твоей утрате» или «Чем я могу помочь?»).
- Что нельзя говорить: пустые неуклюжие фразы вроде «Я точно знаю, что ты чувствуешь», «По крайней мере, он больше не страдает» или «Не волнуйся, ты найдешь кого-нибудь другого».
- Предложите помощь в выполнении повседневных дел и задач, таких как поездки за покупками, кормление или выгул домашних животных, стрижка газона и т. д.
- Помните о том, что помощь и поддержка могут потребоваться в течение длительного периода времени, даже тогда, когда может показаться, что скорбь уже прошла.
- Относитесь с пониманием к тому, что человек может одновременно испытывать множество сложных эмоций.
- Будьте на связи. Даже если вы не знаете, что сказать или сделать, просто будьте рядом и поддерживайте регулярную связь.

Если близкий вам человек демонстрирует признаки суицидальных мыслей (или даже упоминает о самоубийстве), ниже приведены рекомендации по тому, как действовать, от Американского фонда предотвращения самоубийств.



Поговорите по душам

1. Побеседуйте наедине.
2. Позвольте человеку высказаться.
3. Дайте человеку понять, что он — важная часть вашей жизни.
4. Спросите прямо, подумывает ли человек о совершении самоубийства.
5. Посоветуйте обратиться за лечением или записаться к врачу или психотерапевту.
6. Не обсуждайте ценность жизни, не преуменьшайте проблемы и не давайте советов.



Если человек говорит, что думает о совершении самоубийства

- Отнеситесь к услышанному со всей серьезностью.
- Не оставляйте человека наедине.
- Уберите все предметы, которые могут быть использованы в качестве орудия самоубийства.
- Позвоните на горячую линию экстренной психологической помощи.
- В США вы можете отправить текстовое сообщение на номер 988, чтобы получить помощь квалифицированного кризисного консультанта из Crisis Text Line (бесплатно, круглосуточно и без выходных).
- Сопроводите человека в психиатрическую клинику или в отделение неотложной помощи. Как мы уже говорили ранее, скорбь в связи с самоубийством близкого — это тяжелый процесс.



Если у вас возникают мысли о том, чтобы причинить вред себе или другим, — или вы знаете кого-то, у кого есть такие мысли, — немедленно обратитесь за помощью. Если вам или кому-то из ваших знакомых угрожает опасность, обратитесь в **службу экстренной помощи** или в ближайшее отделение скорой помощи. Чтобы связаться с кризисным консультантом, позвоните на горячую линию (в США) по номеру **988** или **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). Вы также можете написать текстовое сообщение (в США) на номер **988** или в чате на 988.lifeline.org. Горячая линия обеспечивает бесплатную конфиденциальную поддержку круглосуточно и без выходных.*



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optumear.com/criticalsupportcenter.

Optum

Если у вас возникают мысли о том, чтобы причинить вред себе или другим, — или вы знаете кого-то, у кого есть такие мысли, — немедленно обратитесь за помощью. Если вам или кому-то из ваших знакомых угрожает опасность, обратитесь в службу экстренной помощи или в ближайшее отделение скорой помощи. Чтобы связаться с кризисным консультантом, позвоните на горячую линию (в США) по номеру 988 или 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). Вы также можете написать текстовое сообщение (в США) на номер 988 или в чате на 988.lifeline.org. Горячая линия обеспечивает бесплатную конфиденциальную поддержку круглосуточно и без выходных.*

*Горячая линия в США предоставляет телефонные услуги кризисного центра в режиме реального времени на английском и испанском языках и использует Language Line Solutions для предоставления услуг перевода на более чем 250 дополнительных языков для всех, кто звонит по номеру 988.

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. Wf8463081 223388-092022 ОНС