

# 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](http://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](https://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](https://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](https://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