

1. Проясните запрос, определите стадию развития суицидальных мыслей, намерений, действий

- суицидальные мысли
- суицидальные намерения
- текущий суицид (рассматривается отдельным алгоритмом)

2. Окажите эмоциональную поддержку, работайте с чувствами. Используйте техники отражения, контейнирования эмоций

Дать знать пострадавшему, как Вы его слышите, сообщив ему, что голос звучит расстроено, или зло, или депрессивно, или испуганно. Сообщите, какие чувства слышны в голосе. Не отождествляйте обратившегося с испытываемыми им или Вашими чувствами.

«Уже сам факт Вашего обращения по теме самоубийства ясно даёт понять, что Вам сейчас очень плохо и Вам требуется помощь. Это очень тяжело переживать, давайте обсудим, как я могу помочь Вам». Консультанту важно дифференцировать эмоциональное состояние пострадавшего (тревога, растерянность, раздраженность, агрессия, подавленность, тоска и пр.)

3. Проанализируйте факторы суицидального риска.

Важно уточнить, хочет ли пострадавший покончить с собой в ближайшее время, сформирован ли у него план действий.

«Есть ли у Вас план? Какой?», «Как часто возникают эти мысли? Как долго они длятся?» Ответы на эти вопросы помогут определить серьезность его намерений. Если он путается, не может сказать что-то определённое, то, несмотря на весь его настрой и запрос, который он обозначил – это, скорее всего, стадия суицидальных мыслей.

В состоянии пострадавшего необходимо учитывать:

- переживание безысходности;
- восприятие неразрешимости ситуации;
- «тоннельное» восприятие ситуации.

4. Соберите информацию о ситуации

Важно дать высказаться, используя: обобщение, перефразирование, обратную связь, кларификацию, резюмирование и пр.

5. Рассмотрите предпосылки ситуации, причины кризиса, историю суицидальных попыток

Что переживал обратившийся в последнее время? Какие события произошли? Как он их переживал? Испытывает ли он одиночество, изоляцию? Были ли у него суицидальные попытки в прошлом? Как он сейчас оценивает свой поступок?

6. Проработайте ресурсы.

«Почему ты решил обратиться именно сейчас?»

«Как часто посещали Вас мысли о суициде? Как долго они длились в последний раз?»

«Можно ли как-то выйти из Вашего положения?»

«Кто мог бы тебя поддержать?»

«Обращались ли Вы за помощью?».

7. Переформулируйте задачу

Пример переформулировки задачи консультирования по теме одиночества:

Обратившийся за помощью: «Я никому не нужен...»

Консультант: «А есть люди, которые нужны тебе?»

8. Обсудите реестр возможных способов решения ситуации

У пострадавшего должно сложиться понимание и ощущение, что решений в его ситуации много. Это также работает на расширение «тоннельного видения», создавая у пострадавшего понимание, что задачу консультирования можно решить разными способами.

9. Совместно выберите оптимальное решение

10. Обсудите планы и действия, которые будут совершены в ближайшие дни

Обсуждение включает составление планов на ближайшее будущее пострадавшего (в том числе планов на организацию его жизнедеятельности). Также нужно обсудить, что он будет делать при ухудшении своего состояния (куда обратится за помощью).

11. Резюмируйте полученные выводы и обсужденные решения.

Закрепите мотивацию на реализацию решений

На этом этапе у пострадавшего могут возникать плач, агрессия, усталость, эйфория. Работать с ними нужно, как и с любой другой эмоцией кризисного состояния. Наметьте конкретный план на ближайшее будущее:

«Вы обдумаете всё, что мы обсудили и перезвоните завтра»

«Ты можешь рассказать о случившемся своему другу (родителям)»