

# ПАМЯТКА КОНСУЛЬТАНТУ, РАБОТАЮЩЕМУ С СУИЦИДЕНТОМ

---

**Ошибки консультанта, работающего с суицидальным абонентом** (М. Я. Соловейчик, Кризис и основы кризисной интервенции // Мастерство психологического консультирования / Под ред. А. А. Бадхена, А. М. Родиной. – СПб., 2002, С. 82-96).

1. Не впадайте в замешательство и не выглядите шокированным.
2. Не пытайтесь спорить или отговаривать от суицида, вы проиграете спор.
3. Не пытайтесь приуменьшить боль, переживаемую другим. Высказывания типа: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывают человеку, что вы его не понимаете.
4. Не пытайтесь улучшить или исправить состояние клиента. Ему больно и важно показать, что вы его понимаете.
5. Не предлагайте простых ответов на сложные вопросы. Принимайте проблемы человека серьезно, говорите о них открыто и откровенно, оценивайте их значимость с точки зрения этого человека, а не своей собственной или общепринятой.
6. Не говорите: «Подумай, скольким людям гораздо хуже, чем тебе, ты должен быть благодарен судьбе за все, что ты имеешь!» Эти слова не решают проблемы, а усугубят чувство вины человека, поэтому они могут принести только вред.
7. Никогда не обещайте держать план суицида в секрете.

**Частые эмоциональные реакции консультанта, мешающие профессиональной помощи суициденту** (Г. В. Старшенбаум «Суицидология и кризисная психотерапия», М., 2005, с. 77).

- *Паника*: «Я не в силах чем-то помочь» (готовность быть с человеком в трудную минуту уже является помощью);
- *Страх*: «Что, если я даже помогу чем-то, а он все равно сделает это?» (каждый человек имеет право сам распорядиться своей жизнью независимо от действий окружающих);
- *Усталость*: «Опять длинный и тяжелый разговор» (если помощь ведется в сторону снижения эмоциональной интенсивности, она может быть оказана достаточно быстро – Донцова, попытка суицида в метро);
- *Злость*: «Неужели можно быть настолько слабовольным, чтобы решиться на такой поступок?» (рождается беспомощностью консультанта в конкретной ситуации);
- *Обида*: «Его намерения не выглядят серьезными, наверное, он использует меня» (не следует забывать, что любые разговоры о суицид являются просьбой о помощи);
- *Внутренний конфликт*: «Если человек чего-то хочет, вряд ли кто-то вправе его остановить» (на самом деле, выбор – оказывать помощь или нет – сделан уже при выборе профессии консультанта).