Gdy ktoś mówi Ci, że myśli o samobójstwie

Wyobraź sobie, że rozmawiasz szczerze i otwarcie z drugą osobą o zdrowiu psychicznym i darzy Cię ona wystarczającym zaufaniem, by powiedzieć Ci, że ma myśli samobójcze. Pewnie czujesz się teraz pod dużą presją. Jaka jest właściwa reakcja na takie słowa? Co możesz zrobić, żeby zapewnić tej osobie odpowiednią pomoc?

Przede wszystkim musisz zrozumieć, że jeśli ktoś otwiera się przed Tobą w taki sposób, jest to dobry znak, ponieważ stanowi szansę na zapewnienie pomocy tej osobie. Przedstawiamy kilka przykładów właściwej reakcji.

Pokaż drugiej osobie, że jej słuchasz

Po pierwsze pokaż drugiej osobie, że słuchasz, co do Ciebie mówi, i że bierzesz to na poważnie.

„Bardzo się cieszę, że mówisz mi o tym, co się z tobą dzieje i jak się czujesz. Dziękuję za powiedzenie mi o tym".

Okaż wsparcie

Na swój sposób daj znać drugiej osobie, że może na Ciebie liczyć i że się o nią troszczysz.

„Jestem przy tobie".

„To, przez co przechodzisz, nie zmieni tego, co o tobie myślę, a myślę, że jesteś świetną osobą".

„Cokolwiek by się nie działo, kocham cię i przejdziemy przez to razem".

Zachęć drugą osobę do mówienia — i naprawdę jej wysłuchaj

Daj znać drugiej osobie, że chcesz usłyszeć więcej o tym, jak się czuje i przez co przechodzi. Słuchaj aktywnie, wyrażając zainteresowanie i dopytując się o szczegóły.

„Wow, to naprawdę ciężka sytuacja".

„Jakie uczucia wywołało u ciebie to zdarzenie?".

American Foundation for Suicide Prevention
Content originally published on American Foundation for Suicide Prevention

Zapytaj drugą osobę o zmiany w jej życiu i jak sobie z nimi radzi

Dowiedz się, od jak dawna czuje się w ten sposób i jakie zmiany spowodowało to w jej życiu.

„Od jak dawna się tak czujesz? Kiedy to się zaczęło?”.

„Czy te myśli spowodowały jakieś konkretne zmiany w twoim życiu? Na przykład problemy ze spaniem albo w pracy?”.

„Czy wychodzisz tyle, co wcześniej? Czy się izolujesz?”.

Pytaj bezpośrednio, jeśli podejrzewasz, że druga osoba myśli o samobójstwie

Jeśli wydaje Ci się, że ktoś myśli o samobójstwie, zaufaj swojemu przeczuciu i spytaj się tej osoby bezpośrednio. Badania wskazują, że takie pytanie ani nie podsuwa pomysłu, ani nie popycha do działania. Zamiast tego druga osoba często odczuwa ulgę, wiedząc, że ktoś troszczy się o nią na tyle, by wysłuchać o jej przeżyciach i myślach samobójczych.

„Czy myślisz o zabiciu się?”.

„Czy jest ci czasami tak ciężko, że myślisz o odebraniu sobie życia?”.

Nie mów niczego, co mogłoby zabrzmieć jak osądzanie (NIE mów: „Nie myślisz chyba o zrobieniu czegoś głupiego”) albo wpędzać w winę (NIE mów: „Pomyśl, jaką krzywdę wyrządzisz rodzicom”).

Zamiast tego zapewnij drugą osobę, że ją rozumiesz i troszczysz się o nią.

„Naprawdę się o ciebie troszczę i wiedz, że możesz powiedzieć mi wszystko”.

Jak zareagować, jeśli druga osoba powie Ci, że myśli o samobójstwie?

Zachowaj spokój — fakt, że ktoś ma myśli samobójcze, nie oznacza, że jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie. Poświęć czas, aby na spokojnie wysłuchać, co ma do powiedzenia druga osoba, i zadawaj pytania o szczegóły.

„Jak często miewasz takie myśli?”.

„Kiedy czujesz się naprawdę źle, co robisz?”.

„Co przeraża cię w tych myślach?”.

„Czego potrzebujesz, by poczuć się bezpiecznie?”.

Zapewnij drugą osobę, że może otrzymać pomoc i że takie uczucia są sygnałem, że pora na rozmowę ze specjalistą od zdrowia psychicznego.

„Fakt, że masz takie myśli, mówi mi, że dzieje się z tobą coś poważnego. Na szczęście pomoc jest w zasięgu ręki. Pomogę ci znaleźć pomoc”.

Nie naciskaj i wiedz, kiedy zrobić przerwę

To jest bardzo trudna rozmowa, więc upewnij się, że druga osoba wie, że w każdej chwili może ją zakończyć, jeśli ją to przerasta.

„Czy czujesz się na siłach, żeby rozmawiać o tym dalej?”.

„Masz moje wsparcie i możemy w każdej chwili wrócić do tej rozmowy”.

Jak zasugerować skorzystanie z pomocy specjalisty

Chociaż świetnie sobie radzisz we wspieraniu drugiej osoby podczas tej rozmowy, nie jesteś jednak specjalistą od zdrowia psychicznego. Jeśli bliska Ci osoba powiedziała Ci, że myśli o samobójstwie, jest to sygnał ostrzegawczy, że powinna porozmawiać ze specjalistą od zdrowia psychicznego. Oto jak możesz podsunąć ten temat.

„Rozumiem, że jest ci ciężko, i myślę, że naprawdę pomogłaby ci rozmowa z kimś, kto potrafiłby cię pokierować przez ten trudny czas”.

„Wiesz, że terapia nie jest tylko dla przypadków klinicznych. Może pomóc każdemu w zrozumieniu swoich problemów. Wszyscy borykamy się czasem z poważnymi problemami”.

„Naprawdę myślę, że rozmowa z kimś pomogłaby ci zyskać perspektywę i poprawić twoją sytuację”.

„Nie jesteś sam(a): dyrektorzy wielkich firm i elitarni sportowcy korzystają z pomocy specjalistów od zdrowia psychicznego, żeby poprawić swoje wyniki. Zasięgnięcie pomocy specjalisty i spróbowanie terapii to właściwy krok, który może wszystko zmienić w twoim życiu”.

Pomóż w nawiązaniu kontaktu

Czasami najtrudniejszą rzeczą jest pierwszy kontakt ze specjalistą. Zaoferuj drugiej osobie, że pomożesz jej w tym w taki sposób, jaki woli.

„Mogę pójść z tobą do poradni albo poszukać w internecie specjalisty od zdrowia psychicznego lub programu pomocy dla osób uzależnionych. Albo ty to zrobisz, a ja ci potowarzyszę. Wymyślimy coś razem”.

„Mogę cię zawieźć albo zaprowadzić na spotkanie. Możemy później się napić kawy”.

Jeśli druga osoba martwi się o swoją prywatność

Jeśli druga osoba martwi się, że inni ludzie dowiedzą się o jej terapii, uspokój ją i wyjaśnij, że jej obawy są nieuzasadnione.

„Poradnie zdrowia psychicznego jeszcze bardziej dbają o prywatność swoich pacjentów niż przychodnie lekarskie”.

„Większość ludzi zdaje sobie sprawę, że zdrowie psychiczne jest niezwykle ważną częścią zdrowia ogólnego. Wszyscy cierpimy na jakiegoś rodzaju problemy zdrowotne. Osoby, które korzystają ze wsparcia dla zdrowia psychicznego, są postrzegane jako silne, inteligentne i proaktywne”.

Jeśli druga osoba poprosi Cię o zachowanie tajemnicy, powiedz jej, że chcesz jej pomóc w znalezieniu odpowiedniego wsparcia, a to może wymagać pomocy innych osób. Zachęć ją do udziału w rozmowie podczas szukania pomocy i zapewnij ją, że zachowasz maksymalną dyskrecję, starając się zapewnić jej bezpieczeństwo.

Co zrobić, jeśli druga osoba odmówi?

Nie każdy jest od razu gotowy. Jeśli osoba przechodzącą trudny okres odmawia szukania pomocy specjalisty (i nie jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie, tzn. nie wyrządza sobie krzywdy ani nie wygląda na to, że zrobi to w najbliższym czasie), zachowaj cierpliwość i nie naciskaj za mocno.

„Rozumiem, że potrzebujesz więcej czasu, żeby się do tego przekonać. Mam nadzieję, że to rozważysz. Daj znać, jeśli zmienisz zdanie. Pomogę ci nawiązać z kimś kontakt”.

„Wiem, że przechodzisz trudny okres, i naprawdę wierzę, że mogłoby to dużo zmienić w twoim życiu i pomóc ze zdrowiem. Pomyśl o tym i pamiętaj, że możesz liczyć na moją pomoc”.

„Jeśli onieśmiela cię pójście do poradni i spotkanie się ze specjalistą w cztery oczy, możesz zadzwonić na telefon zaufania i dowiedzieć się, jak wyglądałaby wizyta u lekarza, psychologa albo psychoterapeuty”.

Kiedy rozmowa dobiega końca…

Na zakończenie rozmowy powtórz, że cieszysz się z możliwości porozmawiania na tak głęboki i ważny temat. Przypomnij drugiej osobie, że wszyscy miewamy gorsze okresy w życiu i że dalej może na Ciebie liczyć.

* Jeśli istnieje bezpośrednie zagrożenie dla życia drugiej osoby

- Zostań z nią
- Pomóż jej odciąć dostęp do środków umożliwiających popełnienie samobójstwa
- Zadzwoń na kryzysowy telefon zaufania
- Zachęć ją do szukania pomocy lub skontaktowania się ze swoim lekarzem/psychoterapeutą