

Суицидальная попытка – намерение или манипуляция



Что вы чувствуете, когда вам говорят о желании покончить с жизнью? Страх, злость, гнев, а может вину или сочувствие? У каждого по-разному, да и каждую секунду после такого сообщения, эмоции сменяют друг друга очень быстро. При сочувствии мы можем обнять и выслушать, а когда нас переполняет злость и гнев, то о сочувствии говорить не приходится. А страх и вовсе заставляет замирать или бежать. И ненароком можем подтолкнуть человека еще ближе к краю. Многие могут сказать: «А если он просто манипулирует?» Да, к сожалению, бывает и так, но в настоящее время мы не можем читать мысли и предугадывать поведение другого. Мы можем только отвечать за свои действия. Очень часто можно услышать: «он слабый, он не сможет», «да это все пьяные разговорчики», «что он сделает, у него же дети, семья». Как раз это те слова, которые не стоит говорить. Во-первых, если это манипуляция была изначально, то есть большая вероятность того, что человек решит доказать обратное. Если же не манипуляции и человеку на самом деле тяжело, то скорее эти слова дадут понять, что он ничего не стоит, его не ценят, с ним плохо, в таком случае появляется чувство вины, которое больше подтолкнет нежели остановит.

Если говорить о манипуляции, то чаще они встречаются в подростковом периоде, когда начинает свое действие гормональный фон, а как справляться с жизненными сложностями ни понятия, ни навыка еще нет. Естественно, дети тоже любят поманипулировать родителями с целью получить игрушку или посидеть больше за компьютером. Если манипуляции удаются, то такое поведение закрепляется и переносится во взрослую жизнь: «Не купишь мне норковую шубу, разобьюсь на твоей машине, вот тогда пожалеешь», ситуация утрирована, но смысл понятен.

Мы встречаемся с шантажом такого рода не только для того, чтобы получить материальную составляющую, но получить внимание, заботу, любовь.

Манипуляции или эмоциональный шантаж самоубийством, встречается часто. Иногда можно услышать, что если человек и решился на отчаянный шаг, то он делает это тихо, без всяких слов и предысторий. И даже приводится примерная статистика, что из 10 только 1 с истинным намерением. НО!!! Где есть гарантия, что перед вами не этот 1 из 10? И где гарантия, что манипуляция, не перерастет по неосторожности в реальность? Как по мне, лучше не рисковать. Что можно сделать: выслушать человека, услышать его. Если человек перед вами старается предпринять попытку, то необходимо убрать острые предметы, таблетки, постараться отвести от окна или дороги - создать безопасное пространство для человека, намеревающегося покончить с собой. Не разубеждайте доводами и аргументами, а слушайте его.

Не ругайте и не наставляйте на путь истинный. Есть возможность позвать на помощь – зовите. После того, как непосредственная опасность миновала, необходимо решать саму проблему. Ведь человек может не предусмотреть безопасность таких действий. К примеру, супруг или супруга вернутся позже с работы, подоконник может оказаться скользким, а машина не успеет остановиться вовремя, это те жизненные случайности, от которых никто не застрахован. Помните, что в большинстве случаев суицидальными людьми руководят противоречивые чувства: они испытывают безнадежность и в то же время надеются на спасение. И если близкие люди проявят к такому человеку в эти минуты теплоту и заботу, то они могут спасти ему жизнь и изменить всю его дальнейшую судьбу!

Клинический центр «Психиатрия – наркология»