

ПОЛЬЗА НАЛИЧИЯ ПЛАНА

Следующий шаг к тому, чтобы взять мысли о суициде под контроль, — спланировать свои действия на случай, если тебя одолеют эти самые мысли. Так ты будешь знать, как оставаться в безопасности. По мере знакомства со следующими главами книги ты будешь предпринимать дополнительные шаги, учиться подвергать сомнению свои мысли о самоубийстве и менять их. Ты также узнаешь новые стратегии, которые помогут вовсе предотвратить их появление и придать жизни смысл. Однако, прежде чем приступить к этому, важно составить план (Stanley и Brown, 2012; Hill и др., 2020).

Следующие несколько разделов помогут тебе составить актуальный план. Все его этапы расположены в порядке от самого легкого к самому тяжелому. Ты сможешь начать с малого и попытаться самостоятельно справиться со своими мыслями. Если же этого будет недостаточно (так тоже бывает), то ты уже будешь знать, что делать дальше. Твой план будет включать целый ряд полезных практик: умение отвлечься или использовать защитные механизмы, взаимодействовать с людьми и обращаться за помощью, когда ты нуждаешься в поддержке.

Что еще важнее, план в первую очередь будет основан на твоих сильных сторонах. Разным людям подходят разные стратегии. Твой план должен быть подстроен именно под тебя, а не под кого-то другого. Он будет опираться на твои интересы и навыки, а также на отношения, которые уже обеспечивают тебя необходимой поддержкой.

Шаг 1. Прояви вовлеченность!

На первом этапе тебе предстоит опереться на собственные навыки преодоления трудностей. У каждого из нас есть какие-то свои методы, к которым мы прибегаем в тяжелые времена. Мы все занимаемся чем-нибудь, что помогает отвлечься от беспокоящих нас проблем, что радует нас, когда грустно, или просто устраиваем себе отдых после тяжелого дня. Данный раздел поможет определить эти навыки, а потом отобрать из них все самые здоровые и полезные.

Открой дневник и начни с составления списка. Для начала подумай, что ты обычно делаешь, когда хочешь повеселиться. Перечисли несколько вещей, которые помогают лучше себя почувствовать или вызывают у тебя улыбку. Потом переключись на то, что ты делаешь, когда хочешь расслабиться или выпустить пар после тяжелого дня. Что тебя успокаивает или помогает почувствовать облегчение? Добавь и эти занятия в свой список. Не беспокойся, если список получается совсем коротким, в следующих разделах мы поможем начать осваивать новые навыки.

Теперь перечисли все, что помогает тебе почувствовать себя лучше, когда ты испытываешь грусть, тоску или разочарование. Что ты делаешь, чтобы пережить трудные периоды? Добавь это в свой список.

В итоге список будет выглядеть примерно так:

Занятия, которые помогают мне справляться с трудностями

То, чем мне весело заниматься:

*Кататься на велосипеде
Гулять с собакой
Смотреть видео на YouTube*

Занятия, которые меня успокаивают:

*Принятие ванны или душа
Прослушивание музыки
Избиение подушки*

Занятия, после которых я себя лучше чувствую:

*Поедание пиццы
Игра с моим щенком*

Если тебе сложно что-то придумать, взгляни на приведенный ниже список известных средств, поднимающих настроение. Может быть, чем-то из этого ты уже занимаешься. В этом случае смело добавляй знакомые занятия в свой список!



Прояви вовлеченность! Список вещей, которыми ты можешь заняться	
Сходить погулять с собакой	Собрать паззлы
Поиграть с кошкой	Написать рассказ или фанфик
Выйти на пробежку	Раскрасить картинки
Сделать зарядку	Помыть машину
Нарисовать картину	Убраться в комнате
Порисовать наброски в скетчбуке	Поиграть в компьютерные игры
Записать видео на YouTube	Поиграть в настольную или карточную игру
Начать творческий проект	Почитать интересную книгу
Испечь печеньки	Заняться изучением языка
Принять душ или пенную ванну	Попрактиковаться играть на музыкальном инструменте
Погулять	Построить что-нибудь
Поучиться фотографии	Заняться любимым видом спорта
Потанцевать	Посмотреть смешные ролики
Покататься на велосипеде	Создать комикс
Попить чай	Помедитировать
Попрактиковать штрафные броски	Научиться чему-нибудь новому

Чем больше полезных занятий и навыков тебе удастся придумать, тем лучше! Теперь, имея на руках список возможных занятий, отбери из него несколько видов деятельности в твой план безопасности. Постарайся выбрать то, чем ты сможешь заняться дома, в школе и в других местах, где проводишь много времени. Возьми на вооружение четыре или пять разных занятий, на крайний случай — хотя бы три. Следи за тем, чтобы список был для тебя интересным и не вызывал скуки.



Меню занятий, вовлекающих меня в процесс

Поиграть в компьютерные игры, футбол или баскетбол
 Погулять с собакой в парке
 Нарисовать наброски в Блокноте
 Почитать «Гарри Поттера»
 Попрактиковаться в игре на гитаре

Проанализируй свое меню и улучши его

А теперь удели несколько минут анализу перечисленных действий. Чтобы увеличить шансы на успех, проверь каждый пункт по следующим критериям.

Критерий 1: продолжительность. Все ли перечисленные занятия требуют на выполнение *хотя бы* пятнадцать-двадцать минут? Если нет, то постарайся придумать, какими другими более продолжительными действиями их можно заменить.

Критерий 2: место. Есть ли в твоем списке действия, которыми ты можешь заниматься в разных местах: в школе, дома? Если ты проводишь время не только в одном доме, продумал(-а) ли ты, чем можно заниматься в каждом из них? Если нет, то постарайся добавить хотя бы по одному занятию для каждого места, в котором ты проводишь много времени.

Критерий 3: наличие ресурсов. Нужны ли тебе дополнительные ресурсы для выполнения перечисленных дел? Например, если ты написал(-а) «Испечь печенье», есть ли у тебя все необходимые ингредиенты? Если ты написал(-а) «Нарисовать в скетчбуке», есть ли у тебя все необходимые инструменты (карандаши, маркеры...)? Если чего-то не хватает, сможешь ли ты попросить это у взрослых? Или, возможно, будет лучше выбрать что-нибудь другое? Внеси в список изменения, если нужно.

Критерий 4: наличие разрешения. Нужно ли тебе разрешение на то, чтобы заниматься тем, что перечислено в твоём списке?



Например, ты включил(-а) пункт «Поиграть в компьютерную игру», но родители или опекуны запрещают тебе по вечерам играть в видеоигры, когда на следующий день нужно идти в школу. Тогда с этим пунктом могут возникнуть проблемы. Если для какого-то занятия из списка тебе нужно разрешение, обязательно поговори об этом со взрослыми заранее или замени на что-нибудь другое.

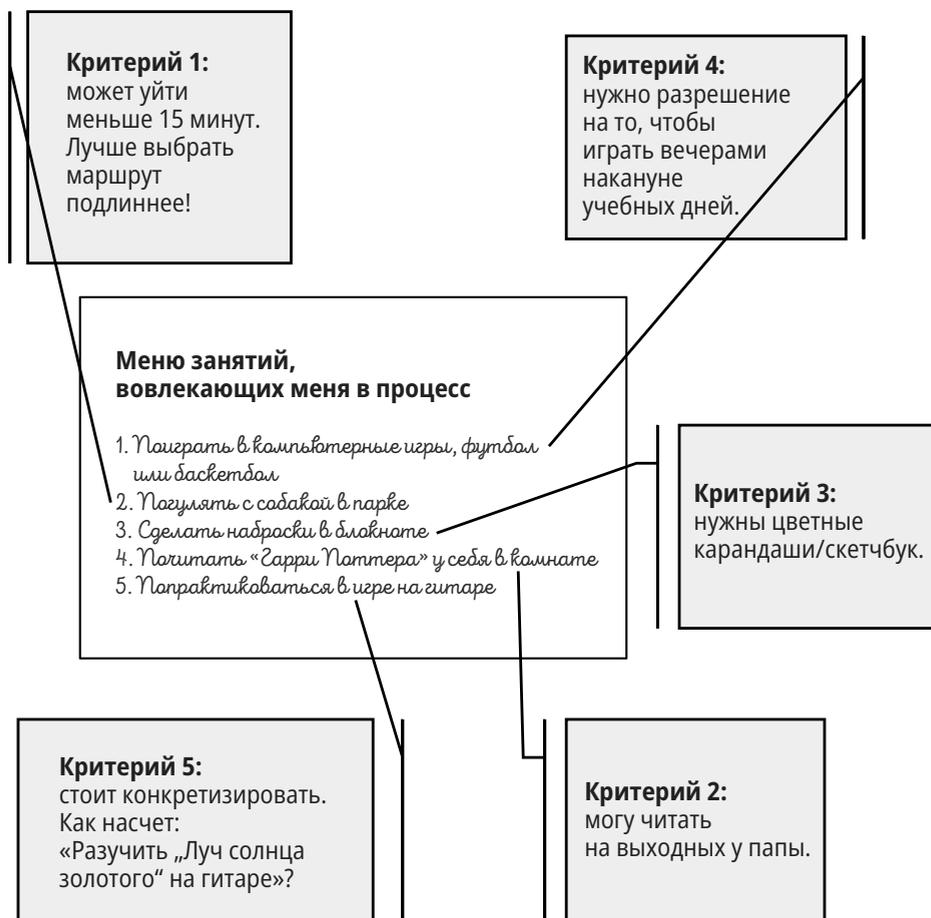
Критерий 5: конкретность. Когда ты расстроен(-а), тебе помогут заранее определенные шаги, которым просто следовать. Чем конкретнее описаны твои занятия, тем легче будет использовать план безопасности. Удели время на то, чтобы максимально конкретизировать каждое действие. Например, вместо «Поиграть с моей собакой» ты можешь уточнить: «Погоулять с Пушком рядом с домом» или «Научить Персика приносить мячик». Вместо «Почитать хорошую книгу» ты можешь, например, уточнить: «Почитать книгу про Гарри Поттера на диване в зале».

Критерий 6: безопасность. Нет ли в твоём списке чего-то потенциально вредного для тебя или окружающих? Бывают вещи, которые в краткосрочной перспективе приносят удовольствие, а в долгосрочной заставляют чувствовать себя хуже. Мы называем такие действия *ловушкой мгновенного облегчения*. Прибегать к такой ловушке — примерно то же самое, что съесть противень печенья на голодный желудок: на какое-то время станет лучше, но потом начнутся проблемы. По этой причине лучше таких ловушек избегать. Не добавляй себе лишних проблем в будущем! Например, некоторые люди, когда им тяжело и грустно, прибегают к алкоголю или наркотикам. Может быть, на какое-то короткое время это облегчает их состояние, но употребление алкоголя или наркотиков в качестве реакции на сложную ситуацию влечет за собой долгосрочные негативные последствия: могут возникнуть проблемы с законом, или появится зависимость, или можно нарваться на неприятности дома и в школе. Другие ловушки мгновенного облегчения, например переедание, потребность порезать себя, ударить что-то или разбить, могут привести к еще бóльшим проблемам. Такие ловушки сильно отличаются от обычных занятий наподобие прогулки с собакой или видеоигр, которые вряд ли приведут к долгосрочным проблемам. Если в твоём списке есть пункты, похожие на ловушку мгновенного облегчения, смело их выкидывай.



Просмотри весь список и вычеркни все потенциальные ловушки. Существует множество лучших способов преодоления трудностей, просто нужно выбрать те, которые тебе больше всего подходят!

Теперь проанализируй свое меню, используя перечисленные параметры, и внеси изменения, если таковые необходимы.



На следующей неделе опробуй все выбранные занятия. Проанализируй, получилось ли у тебя отвлечься с их помощью. Было ли тебе весело? Если занятие вовлекло в процесс и поглотило твоё внимание, значит, оно подходит, оставляй его в списке. Если же от него было легко отвлечься, или оно занимало слишком мало

времени, или тебе было сложно его закончить, тогда внеси изменения. Мало у кого получается создать идеальный список с первой попытки! Поэтому пробуй разные варианты, наблюдай за тем, работают они или нет, и вноси изменения.

Шаг 2. Прояви общительность!

В предыдущем разделе ты выбрал(-а) занятия, которые должны помочь тебе справиться с суицидальными мыслями или по крайней мере отвлечь от них. Попытка справиться со всем самостоятельно — неплохая отправная точка. Когда ты опять начнешь задумываться о самоубийстве, загляни в свой список занятий и выбери одно для практики. В идеале выбранное занятие должно отвлекать внимание достаточное количество времени, чтобы все суицидальные мысли ушли к моменту, как ты закончишь.

Однако иногда мысли о самоубийстве более назойливы. Если для того, чтобы они ушли, недостаточно самостоятельных занятий, значит, настало время обратиться к другим людям. Пришло время для следующего шага: социализации.

Сила социальных связей

Человек — социальное существо. Нам нравится быть рядом с другими людьми. Взаимодействие с людьми способно поднять наш дух и повысить настроение: мы можем делиться новостями, рассказывать друг другу истории, обсуждать любимый сериал... Несмотря на то что попытки справиться с суицидальными мыслями самостоятельно — это хорошее начало, в качестве второго шага тебе предстоит проявить общительность и провести время хотя бы с одним человеком.

Когда тебя посещают мысли о самоубийстве, скорее всего, ты чувствуешь себя одиноким(-ой). Быть одному не всегда плохо. Одиночество полезно, когда нужно достаточно времени и свободного пространства, чтобы сосредоточиться (например, для выполнения домашнего задания или планирования проекта). Когда тебя что-то разозлило или огорчило, то проще успокоиться в одиночестве: есть возможность все обдумать и избежать контакта с людьми,



которые тебя раздражают. Однако когда ты борешься с мыслями о самоубийстве, пребывание наедине со своими мыслями будет скорее вредным, чем полезным. Даже если тебе кажется, что в одиночестве ты чувствуешь себя лучше, в итоге ты будешь раз за разом проигрывать в голове одни и те же мысли о суициде. Психологи называют такой процесс *руминацией* (простыми словами, закликиванием на негативных мыслях). Закликивание на мыслях о суициде или на том, что изначально вызвало у тебя эти мысли, может привести к тому, что ты почувствуешь себя еще более одиноким(-ой), отвергнутым(-ой) или безнадежным(-ой).

Вместо того чтобы изолироваться, постарайся активнее стремиться к общению с другими людьми — с другом, родственником, соседом или любым другим человеком, с которым тебе нравится разговаривать и проводить время. Можно позвонить ему, сходить к нему в гости, пообщаться по видеосвязи — любым способом наладить живую связь в режиме реального времени. И даже необязательно говорить о том, что тебя беспокоит! Есть еще другой вариант: можно пойти в какое-нибудь публичное место, например, на баскетбольную площадку, в библиотеку, в кафе, на школьное спортивное мероприятие, в любое другое место, где ты будешь находиться рядом с людьми.

С кем ты можешь поговорить или хорошо провести время? Возьми дневник и составь список людей, с которыми тебе нравится общаться. В этот список можно включить родственников: брата или сестру, маму или папу, отчима или мачеху, двоюродного брата или сестру, дядю или тетю, племянника или племянницу, бабушку или дедушку. В него можно записать и друзей, товарищей по команде, одноклассников или коллег. Соседа или соседку, которым ты доверяешь, учителя. Постарайся найти от трех до пяти человек, с которыми тебе комфортно разговаривать и проводить время.

Куда ты можешь пойти, чтобы побыть среди людей? Какие места тебе доступны? Добавь их в свой список. Это задание посложнее. Подростки обычно не могут водить машину, и не в любое место у них есть возможность отправиться. Небезопасно идти куда-то ночью, для любых передвижений тебе потребуется разрешение родителей. (Также мы должны заметить, что на момент написания этой книги людям пришлось несколько лет прожить в ограничениях, вызванных пандемией, — будущее невозможно предсказать,



поэтому руководствуйся текущей ситуацией.) Подумай, до каких мест ты точно можешь добраться, и добавь их в список. Например, в гости к другу или соседу, в местный парк, кафе, библиотеку или другой общественный центр.

Мой список людей, с которыми я могу поговорить, и мест, которые я могу посетить

Люди, с которыми я могу поговорить

Двоборядный брат Марк

Мама

Алиса из команды по баскетболу

Друг Алекс

Места, которые я могу посетить

Отправиться на баскетбольную площадку, чтобы поиграть с ребятами

Прогуляться до кафейни и купить латте

Друзья, сверстники и одноклассники — это отличный выбор для социализации. Если тебе сложно придумать, кого добавить в список, попроси совета у окружающих. Спроси у того, кому ты доверяешь, с кем он общается, когда ему хочется побыть с людьми. Так у тебя могут появиться новые идеи о том, кого еще включить. Помни, что этот шаг нацелен на то, чтобы просто провести с кем-то время; ты не обязан(-а) говорить с ними о чем-то личном или о том, что ты чувствуешь (об этом речь пойдет дальше).

Шаг 3. Просьба о помощи

Представь ситуацию: ты поссорился(-ась) со своими родителями. Ты расстроен(-а) и разозлен(-а) и начинаешь думать о суициде. Возможно, ты думаешь, что родители без тебя будут только счастливы. Может быть, тебе кажется, что суицид — лучший способ решить



проблему. Однако, поработав с упражнениями из этой книги, ты осознаешь, что нужно воспользоваться своим планом безопасности. Так что ты просматриваешь список занятий и решаешь сходить на прогулку с собакой. Погуляв по парку, ты понимаешь, что легче не стало. Мысли о самоубийстве никуда не ушли. Поэтому ты переходишь к следующему этапу плана и звонишь лучшему другу. Некоторое время вы болтаете о школе и спорте. Но даже после разговора с лучшим другом тебе не становится легче. Значит, пора применить другой подход.

Когда проблемы кажутся непреодолимыми или слишком серьезными, чтобы справиться с ними самостоятельно, нам нужно попросить о помощи других. Ты попытался(-ась) отвлечься от проблемы, чтобы время помогло легче с ней справиться. Ты старался(-ась) обращать внимание на другие вещи. Однако все это время ты не занимался(-ась) активной работой с причинами, вызвавшими мысли о самоубийстве. Теперь пришла пора напрямую за них взяться, а для этого потребуется помощь.

Каждому герою нужен хороший партнер — тот, на кого можно положиться в трудную минуту, кто поможет поддержкой или советом, будет другом. У Шерлока Холмса есть доктор Ватсон, у Чудо-женщины есть Чудо-девушка, у Т'Чаллы (Черной пантеры) есть Шури и Окойе, а у Хана Соло есть Чубакка! Дело в том, что даже гениям, супергероям и пилотам космических кораблей иногда тоже нужна помощь. Можешь считать, что в рамках этого шага тебе нужно найти партнера — человека, который поможет, когда тебе будет казаться, что с происходящим слишком сложно справиться в одиночку.

Этот шаг твоего плана безопасности заключается в обращении за помощью или поддержкой. Потребуется определить, к каким взрослым ты можешь безопасно обратиться за помощью, и связаться с ними. Это должны быть люди, которые выслушают, помогут найти решение и дадут тебе надежду на то, что скоро будет лучше.

Что представляет собой хороший помощник?

На этом этапе очень важно выбрать подходящих людей. Теперь ты ищешь человека, который сядет и выслушает, что происходит в твоей жизни, предложит возможные решения и попытается помочь справиться с проблемой. Скорее всего, люди из предыдущего



Опекуны/родители
Тренер или капитан команды
Отчим или мачеха
Духовные наставники
Бабушка и дедушка
Соседи
Тети
Дяди
Учителя
Школьный психолог
Старшие братья или сестры
Родители твоих друзей
Взрослые двоюродные братья или сестры
Друзья твоих родителей

Теперь начни сужать свой список, выбрав в нем только три-четыре человека, с которыми тебе наиболее комфортно общаться. Выбери взрослых, с которыми ты можешь поговорить в разных местах: в школе, дома, на выходных.

Постарайся найти несколько взрослых помощников, к которым можешь обратиться, и составь список наподобие этого:

Мои взрослые помощники

*Бабушка Мира
Дядя Эмиль
Тренер
Учитель по геометрии*

Осведомленный партнер = полезный партнер

Ты обнаружишь, что большинство взрослых с радостью готовы тебя выслушать и помочь. Однако если они еще не знают, что ты выбрал(-а) их в качестве своих доверенных лиц, то могут не сразу



ответить на звонок или сообщение. Поэтому с каждым из выбранных взрослых стоит поговорить заранее.

На такую беседу, скорее всего, будет нелегко решиться! Полезно заранее продумать, что именно ты хочешь сказать, и даже попрактиковаться в этом наедине с самим(-ой) собой. Твое обращение может звучать примерно так: «Тренер, у вас не найдется минутки? Я стараюсь лучше справляться со стрессом и вести здоровый образ жизни. Иногда, когда проблемы становятся непосильными, мне нужно поговорить с кем-нибудь, кто может мне помочь. Вы хорошо меня знаете, и мне нравится с вами разговаривать. Вы не будете против, если я к вам обращусь, когда мне потребуется моральная помощь?»

Шаг 4. Профессиональные помощники

Если ни один из предыдущих шагов не помог тебе взять суицидальные мысли под контроль, настало время обратиться к специалисту. Если *хотя бы раз* у тебя возникало ощущение, что твои мысли о суициде или стремление его совершить вырывались из-под контроля, или ты боишься, что вот-вот поддашься их влиянию и навредишь себе, то необходимо срочно обратиться за помощью профессионала. Все предыдущие шаги способны помочь справиться с мыслями о самоубийстве, и важно ими пользоваться, однако, если ты *знаешь*, что тебе нужна профессиональная помощь, сразу переходи к этому шагу.

Существует три способа обратиться за профессиональной помощью в момент кризиса.

Вариант 1. Если у тебя есть знакомый психотерапевт или социальный педагог, позвони ему. Во время запланированной сессии в первую очередь спроси, можно ли ему звонить или обращаться к нему любым другим альтернативным способом.

Вариант 2. Попробуй позвонить по горячей линии. Существует несколько горячих линий, ориентированных на предотвращение суицидов. Они доступны двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю, и там работают специально обученные специалисты, способные тебе помочь. Одна из таких линий — *единый*



общероссийский телефон доверия для детей и подростков, его номер — 8–800–2000–122. Звонки бесплатны, консультации проводятся круглосуточно. Если ты не любишь говорить по телефону, можешь воспользоваться онлайн-чатами.

Вариант 3. В случае чрезвычайной ситуации звони 112 или отправляйся в больницу в отделение неотложной помощи.

Найди время на то, чтобы просмотреть все доступные ресурсы профессиональной помощи. Посети официальный сайт всероссийского телефона доверия или сайты фондов предотвращения суицидов и помощи в преодолении кризисных состояний. В интернете есть множество полезных ресурсов: какие-то ты можешь найти самостоятельно, какие-то есть в списке ресурсов в конце этой книги.

Сводим все вместе: сконструируй свой план безопасности

Теперь, когда у тебя есть все элементы плана безопасности, нужно соединить их вместе! Помни, что твой план должен работать по принципу пошаговой инструкции. Сначала ты пытаешься справиться самостоятельно, потом через общение, потом просишь о помощи в неофициальной обстановке и, наконец, обращаешься за профессиональной помощью. На каждом этапе у тебя есть небольшое меню занятий на выбор или людей, с которыми можно поговорить.

Когда ты соединишь все этапы вместе, твой план безопасности должен будет выглядеть примерно так:

Мой план безопасности

Шаг 1. Прояви вовлеченность! Что я могу сделать, чтобы самостоятельно справиться со своими мыслями.

Занятия на выбор:

1. *Поиграть в компьютерные игры, футбол или баскетбол*
2. *Погулять с собакой в парке*



одолевают мысли о суициде, у тебя при себе будет план действий, который тебя поддержит.

Как это осуществить? Можешь сфотографировать план и держать его в телефоне. Положить его копию в кошелек, сумочку или рюкзак. Можно приспособить под него какое-нибудь приложение. Также ты можешь приклеить копию скотчем к зеркалу в своей комнате или прикрепить с помощью магнита на холодильник. Предприми любые шаги, чтобы твой план всегда был рядом в случае необходимости.

Не сдавайся

Наличие плана безопасности — это уже хорошее начало! Первые несколько раз, когда ты им воспользуешься, может оказаться, что тебе необходимо пройти все или почти все шаги, чтобы взять суицидальные мысли под контроль. Это нормально. Именно для этого и нужен план. Со временем и практикой ты, скорее всего, придешь к тому, что тебе нужно все меньше шагов, чтобы справиться с мыслями о суициде и почувствовать себя лучше.

Редкий план безопасности получается идеальным с первой попытки. Возможно, применив свой план, ты обнаружишь, что какие-то пункты не срабатывают. Или кто-то из выбранных знакомых не отвечает на звонки или сообщения. В таких ситуациях меняй, редактируй или переделывай его до тех пор, пока каждый пункт не начнет работать на тебя. План безопасности — всегда работа в процессе. Обращай внимание на то, насколько хорошо он работает, не стесняйся вносить в него изменения, когда потребуется.

ДВИГАЕМСЯ ДАЛЬШЕ

Итак, теперь у тебя есть план безопасности! Давай перейдем на следующую стадию твоего путешествия. Далее ты узнаешь о разного рода эмоциях и научишься определять, что именно ты чувствуешь. Также ты освоишь новые навыки управления эмоциями в ситуациях, когда они выходят из-под контроля.