



# Поймите суицидальные мысли

## ГЛАВА 2

Теперь, когда вы прочитали обзор этой рабочей тетради, постараемся лучше понять, в чем причина мыслей о самоубийстве и как на них влияет окружение. Я начну с описания различных видов суицидальных мыслей, поведения и того, как часто они возникают. Затем мы обдумаем вашу личную историю. Когда люди слышат, что человек склонен к самоубийству, они спешат убедить его позаботиться о своей безопасности, забывая спросить, что привело к такой проблеме. Даже если окружающие хотят добра, они не всегда выражаются корректно, и их слова могут вызвать негативную реакцию. С вами такое когда-нибудь случалось? Если да, мне жаль, что вы через это прошли. Все, что происходило с вами, важно, и мы вместе поговорим об этом в данной главе.

Понимание суицидальных мыслей поможет вам эффективно применять в жизни упражнения из рабочей тетради. Я хочу отметить, что мысли о самоубийстве могут возникать после определенного стрессового события или сочетания различных факторов. Порой кажется, что суицидальные мысли появились из ниоткуда.

Трудности с определением источника страдания могут вызвать тревогу или разочарование. Если подобное происходит с вами, знайте, что это нормально. Пожалуйста, выписывайте все мысли об этом, которые приходят вам в голову, и, возможно, вам станет легче. Вы сможете вернуться к упражнениям позже, если у вас появится осознание причин или просто новые идеи по поводу суицидального поведения.

Если вы предпочитаете использовать в упражнениях рисунки, живопись, коллажи или какой-либо другой креативный способ самовыражения, помимо письма, вы можете это делать. Иногда люди чувствуют себя наиболее свободно, используя язык изобразительного искусства, а не слов. Не существует неправильного способа выражения эмоций. Я буду рада, если вы попробуете свой способ. Я знаю, что вы можете это сделать!

## ТИПЫ СУИЦИДАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ И ПОВЕДЕНИЯ

Есть три типа деструктивных мыслей и поведения, о которых я напишу в этом разделе: суицидальная идеация, несуйцидальное самоповреждение и суицидальные попытки.

**Суицидальная идеация** (на протяжении всей этой книги называемая мыслями о самоубийстве) — это мысли о том, чтобы закончить свою жизнь, желание смерти. Суицидальные мысли можно переживать по-разному. У некоторых людей мысли о самоубийстве возникают часто (например, ежедневно, несколько раз в день), в то время как другие испытывают их реже (скажем, раз в несколько лет, только в случаях сильного стресса). Мысли о смерти также варьируются от мимолетных, которые длятся секунды или минуты, до более интенсивных, устойчивых, которые длятся часы, дни или дольше.

Психотерапевты часто проводят различие между пассивными суицидальными мыслями («если бы я оказался в опасной для жизни ситуации, я бы не старался выжить», или «я был бы не против попасть в смертельное ДТП», или «я хотел бы заснуть и никогда не просыпаться») и активными («я убью себя, когда у меня будет возможность» или «я хочу покончить с собой»). Пассивные суицидальные

мысли, как правило, отражают желание умереть без намерения или планов покончить с собой. Активные мысли о самоубийстве предполагают определенный уровень планирования или намерения покончить с собой.

Пассивные суицидальные мысли могут сохраняться в течение длительного периода времени, никогда не переходя в активную форму. Также пассивные могут меняться на активные и обратно в зависимости от уровня стресса и обстоятельств. У некоторых людей бывают обе разновидности суицидальных мыслей. Как часто они возникают у вас? Обычно пассивные, активные или оба вида? Заметили ли вы, когда они обычно появляются (например, во время сильного стресса, после недосыпания, в определенные периоды менструального цикла; Owens & Eisenlohr-Moul, 2018)? Размышления об этих паттернах в дневнике способны помочь вам лучше понять себя и ситуации, в которых вы подвержены суицидальным мыслям.

Иногда образы, побуждения или мысли о самоубийстве возникают в сознании людей, даже если они не хотят умирать. В одном исследовании 431 студента колледжа спросили, представляли ли они себе когда-нибудь, что прыгают с высоты. Около половины респондентов сообщили, что они представляли себе это хотя бы раз в жизни (Names et al., 2012). Такие переживания были более распространены среди людей, которые хотя бы однажды задумывались о самоубийстве (74%), чем среди тех, кто этого не делал (43%). Но все же люди, которые никогда не хотели покончить с собой, тоже представляли себе, что прыгают с высоты. Почему эти мысли приходят нам в голову? Ученые не знают ответа на этот вопрос, но некоторые полагают, что мозг пытается предупредить нас, чтобы мы притормозили и были осторожными (Names et al., 2012).

У большинства людей, которые не склонны к самоубийству, эти мысли приходят в голову, а затем снова уходят. Однако у некоторых людей с обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР) возникают более устойчивые непроизвольные мысли о причинении себе вреда (например, они представляют, как выезжают на полосу встречного движения). Они называются «навязчивыми мыслями» или «навязчивыми идеями». Они причиняют человеку страдание и часто приводят

к повторяющимся действиям (навязчивым привычкам), направленным на уменьшение страдания (скажем, избегание ножей, таблеток, высоких мест или вождения). В этой рабочей тетради не рассматриваются такого рода мысли. Если у вас есть такие переживания, пожалуйста, ознакомьтесь с приложением Б и получите рекомендации по рабочей тетради, специально предназначенной для преодоления ОКР с мыслями о причинении себе вреда (Hershfield, 2018), а также обратитесь за помощью к специалисту. Существуют эффективные методы лечения.

**Несуицидальное самоповреждение** — это преднамеренное повреждение тканей тела (например, порезы или прижигания) без намерения умереть. Обычно люди с несуицидальным самоповреждением тоже задумываются о суициде, поэтому мы немного коснемся этой темы. Однако для более всестороннего лечения несуицидального самоповреждения важно обратиться к психотерапевту или использовать специально предназначенную для этого рабочую тетрадь (см. приложение Б для получения информации о книге Граца и Чепмена (Gratz & Chapman, 2009)).

**Суицидальные попытки** включают несмертельные потенциально самоповреждающие действия с намерением умереть. Это общий термин, включающий попытки покончить с собой, которые варьируются от менее до более опасных для жизни и от низкого до высокого уровня намерения умереть.

Теперь, когда вы понимаете эти различные типы суицидальных мыслей и поведения, поразмышляем о вашем личном опыте.

### Моя история

На этом бланке вам заданы вопросы о том, какая ситуация побудила вас к суицидальной мысли или поведению и как вы с ней справились. Если вам сложно дать ответ, это нормально. Напротив таких вопросов вы можете написать, что затрудняетесь ответить. Я призываю вас спокойно проанализировать свои чувства и прошлый опыт.

1. Сколько вам было лет, когда у вас впервые возникла мысль о самоубийстве? .....

Что навело на эту мысль?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

2. Сколько вам было лет, когда у вас в последний раз возникла мысль о самоубийстве? .....

Что навело на эту мысль?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

3. Как вы справлялись с суицидальными мыслями в прошлом?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

4. Вы пытались покончить с собой? (обведите кружком один вариант):

нет

да, один раз

да, несколько раз

Если да, то сколько вам было тогда лет и что побудило вас к попытке самоубийства?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



Что произошло после попытки самоубийства?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Как вы себя чувствовали потом? Как вы относитесь к этому сейчас?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

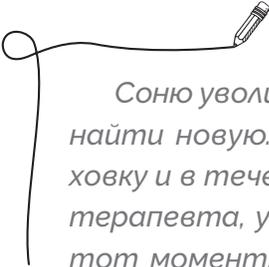
-----

-----

-----

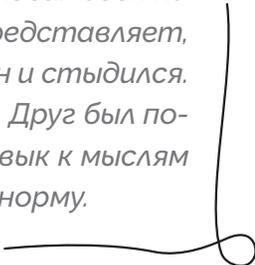
## ЧУВСТВА ПО ПОВОДУ СУИЦИДАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ

Иногда ум реагирует на мысли о самоубийстве осуждением. Это приводит к стыду и избеганию, которые мешают вам справиться с этими мыслями. Попробуем определить ваши реакции, чтобы вы могли распознать стыд и противостоять. Рассмотрим следующие ситуации.



*Соню уволили с работы, и она изо всех сил пыталась найти новую. Девушка потеряла медицинскую страховку и в течение трех месяцев не могла найти психотерапевта, услуги которого были бы доступны ей на тот момент. Мать предложила ей вернуться домой, но Соне было неловко съезжать обратно к родителям, будучи в возрасте за тридцать. Впервые в жизни она начала задумываться о самоубийстве. Ее пугало, что это может быть признаком сумасшествия. Соня сказала себе, что многим людям приходится хуже, чем ей, и что она должна быть благодарна судьбе. Из-за этих мыслей она еще больше потеряла контроль над собой, и у нее появилось чувство вины.*

*Карл вырос, чувствуя себя дома как в ловушке из-за психологического давления. В раннем возрасте он понял, что ему становится легче, когда он задумывается о самоубийстве. Несмотря на то что он никогда не действовал в соответствии с этими мыслями и никогда не собирался этого делать, он часто ловил себя на том, что в стрессовых ситуациях снова представляет, как умирает. Он одновременно был спокоен и стыдился. Он рассказал другу о суицидальных мыслях. Друг был потрясен, и Карл осознал: он настолько привык к мыслям о самоубийстве, что воспринимал их как норму.*



Далее мы рассмотрим вашу реакцию на суицидальные мысли и поведение. В ответ на мысли о самоубийстве у людей возникает целый ряд идей и эмоций. Независимо от того, каковы ваши чувства, это нормально.

## Моя реакция на суицидальные мысли

В этом упражнении приводятся примеры, чтобы направлять вас.

*Мысль: другие люди прекрасно справляются со стрессом. Должно быть, со мной что-то не так.*

Какие чувства вызвала у вас эта мысль?

*Мне стало стыдно. Я должен уметь справляться со стрессом, не теряя самообладание. У других людей более тяжелая жизнь, и они прекрасно со всем справляются. Должно быть, я ленив, или слаб, или просто надломлен. Я не хотел, чтобы кто-нибудь знал, что я задумываюсь о самоубийстве. Всякий раз, когда кто-то спрашивал, как я себя чувствую, я всегда отвечал «хорошо» или «прекрасно». Я бы хотел, чтобы хоть один из них понял, что я на самом деле испытываю. Я хотел спрятаться, но в то же время я мечтал о чьей-нибудь помощи. Это была болезненная смесь чувств.*

Мысль:

-----  
-----

Какие чувства вызвала у вас эта мысль?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Мысль:

-----  
-----

Какие чувства вызвала у вас эта мысль?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Мысль:

-----  
-----

Какие чувства вызвала у вас эта мысль?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

