

Р.П.П.С.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ САМОУБИЙСТВ (S.P.G.V.)

Мэтью Д. Довел

*Президент Международной организации по
предотвращению самоубийств*

<http://www.supportisp.org>

Обновлено 04.2013 г.

Русская версия

В помощь тем, кто думает или думал о самоубийстве

Материалы в этом буклете являются руководством по профилактике самоубийств и предназначены только для образовательных целей. Он не должен использоваться в качестве замены профессиональной медицинской консультации, диагностики или лечения.

Все права защищены © 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Как уменьшить количество самоубийств	7
Методы поддержания душевного здоровья	13
Как определить подверженных риску	24
Как перестать и/или думать меньше о самоубийстве	27

** Рекомендуем посетить <http://www.supportisp.org>, чтобы узнать подробнее о том, как эффективно применять рекомендации каждого раздела этого буклета.*

Вам, желающим отнять свою жизнь...

.. .помните, каждый боится неизвестности; поэтому сосредоточьтесь на ясной причине (реальной или воображаемой) мыслей о самоубийстве. В большинстве случаев причиной может быть неправильная постановка жизненных целей или заблуждение. Ищите пути их исправления, чтобы спасти свою жизнь и продолжать самопознание.

.. .каждый должен научиться быть не сверхчеловеком, а просто человеком. Учиться быть человеком значит учиться ошибаться. Это знание позволяет простить самого себя, ощутить близость с другими людьми в плане личных проблем, сострадания и взаимопомощи на жизненном пути.

... японская мудрость гласит, что для улыбки требуется меньше усилий и напряжения мышц, чем для злости... так что улыбаться не только более естественно, но и желательно!!

.. Вы выбрали жизнь с определенными испытаниями, чтобы стать сильнее и улучшить ваши способности. Йогананда сказал, что вы сильнее всех испытаний, которые посланы лишь для того, чтобы проверить ваши способности.

.. .учитесь «чувствовать» ваше тело. Займитесь спортом или посетите сеанс массажа, чтобы почувствовать жизнь вашего тела. Подобно тому, как страдающему шизофренией в период острого кризиса нужно теплое и влажное одеяло, чтобы ощутить единство тела и избежать дезинтеграции, так и вам нужен спорт и расслабляющий массаж, чтобы почувствовать свое тело.

.. Вы всегда полезны, потому что можете передать свой жизненный опыт другим. Вы можете пойти в библиотеку и прочитать о жизненном опыте для других. Жизнь – это прекрасная возможность постоянно расти, невзирая на (и даже благодаря им) тяжкие моменты.

«Против самоубийства, живущих за рубежом»

*Доктор Андреа Эмилио Сальви – клуб «Ротари», Дальмине
Сентенарио, обладатель гранта Пола Хэрриса (PHF)*



Хирург ортопед-травматолог

Об авторе

*Мэтью Д. Довел – Президент Международной организации предотвращения самоубийств (ISP).
Активист предотвращения самоубийств с 1987 г.*




Мэтью Д. Довел проводит тренинг по предотвращению самоубийств в армии США, Форт Беннинг, шт. Джорджия, 2006 г. Обучил тысячи действующих военнослужащих, офицеров, психиатров, врачей, медсестер, священников, общинных лидеров, подростков и государственных подрядчиков.

** Материалы этого буклета по предотвращению самоубийств предназначены только для учебных целей.*

*** Он не может быть использован в качестве замены профессиональной медицинской консультации, диагностики или лечения.*

ISP, единственная организация по предотвращению самоубийств, целями которой являются: предварительный отбор, ознакомительные программы, передовые методы профилактики, и поддержка семьи в кризисный период после самоубийства!

The image shows two towers of the World Trade Center, one shorter and one taller, rendered in a grayscale, wireframe-like style. They are positioned behind the main text of the logo.

INTERNATIONAL SUICIDE PREVENTION

HOW TO SAVE A LIFE
A NONPROFIT ORGANIZATION

www.SupportISP.org

Как уменьшить количество самоубийств

Просвещение зарекомендовало себя как лучший способ уменьшения количества самоубийств. Понимание психологии процесса суицидальных мыслей может помочь лучше понять, как подойти к этому, для большинства временному, состоянию.

Что нужно человеку, думающему о самоубийстве

Для того, чтобы сократить или остановить суицидальные мысли, люди с такими мыслями должны быть в состоянии общаться с другими людьми без чувства стыда, связанным с психическим заболеванием. Главным образом, чувство стыда связано с тем, что для некоторых людей психическое заболевание не является временным.

На самом деле, мысли о самоубийстве – часть человеческого опыта, и в определенных ситуациях и обстоятельствах эти мысли появляются у любого человека.

Каждый человек должен иметь возможность сообщить кому-то, без страха позора, понижения в должности, осуждения, наклеивания ярлыков и/или потери работы, что у них суицидальные мысли, в противном случае это может спровоцировать самоубийство.

Факты о самоубийстве

Мысли о самоубийстве и/или депрессия является результатом т.н. СЭС (сильного эмоционального страдания). СЭС может быть связано с прошлым опытом, противоречащим нынешним основным ценностям, убеждениям, морали, восприятию реальности, и/или будущим результатам.

В нашем жизненном пути мы все записываем в своем сознании в виде воспоминаний.

Существуют два типа воспоминаний: само событие и наше эмоциональное состояние на тот момент. Наша способность вспомнить некий опыт зависит от того, насколько сильны были наши эмоции в тот момент. Мы используем опыт на протяжении нашей жизни, он учит нас социальному и межличностному общению, а также первичным навыкам выживания.

Согласно научным исследованиям, люди испытывают только две основные эмоции: любовь и страх. Все другие происходят из этих двух. Мы рождаемся только с двумя естественными страхами: страх громких звуков и падения. Все другие страхи приобретаются в результате опыта или условного рефлекса. От

приобретенных страхов можно легко избавиться с помощью десенсибилизации.

Любой положительный опыт, связанный с глубоким эмоциональным состоянием, может стать причиной СЭС. Приведем несколько примеров, как позитивный прошлый опыт может стать СЭС: быть близким с кем-то и любить кого-то, но разорвать отношения, или разлучиться на время, или развестись, или потерять любимого человека или лучшего друга. В результате все сильные эмоции, связанные с человеком, теперь вызывают не удовольствие, а СЭС.

Знание и понимание самих себя и других придает нам сил и может стать первым шагом в преодолении СЭС.

Интересные факты о человеческом мозге

Мозг имеет от 500 до 700 различных специальных навыков и способностей! Ваш мозг может хранить 100 000 000 000 000 фактов! Ум может обрабатывать 15 000 решений в секунду!

Определение понятий

Маркировка – это часть человеческого опыта, который представляет собой способ идентификации мира в процессе его познания, чтобы донести до окружающих наши идеи, ценности и опыт. Так, люди с мыслями о самоубийстве были маркированы как душевнобольные и/или временно душевнобольные. Хотя наличие суицидальных мыслей попадает в данную классификацию/маркировку, чувство стыда, связанное с психическим заболеванием, только больше провоцирует такие мысли.

Психическое здоровье — Всемирная организация здравоохранения определяет психическое здоровье как «состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справиться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.»

Психическое расстройство — любое состояние, характеризующиеся нарушением нормальных когнитивных, эмоциональных и поведенческих функций индивида, вызванное социальными, психологическими, биохимическими, генетическими или другими причинами, например, инфекцией или травмой головы.

Стигма (клеймение) — нечто, придающее отрицательный оттенок характеру или репутации.

Дискриминация — отрицательное или характерное отношение к индивиду, обусловленное его либо предполагаемой, либо фактической принадлежностью к какой-либо группе или категории. Оно включает в себя первоначальную реакцию группы или взаимодействие с ней, что влияет на поведение индивида в отношении группы или лидера группы, ограничение доступа членов группы к возможностям и привилегиям, которые доступны другой группе, что, в свою очередь, ведет к изоляции индивида или организации на основании логического или иррационального умозаключения.

Невежество — недостаток знаний, информации или образования.

* Определения взяты из энциклопедии Wikipedia.org

Методы поддержания душевного здоровья

Диета

Диета играет большую роль в нашей способности справляться с трудными жизненными ситуациями и новым опытом, которые могут изменить нашу жизнь. Чтобы сохранить ясный ум, физическую силу и эмоциональную стабильность, рекомендуется по мере возможности избегать продуктов, содержащих вредные вещества, сахар, антибиотики, гормоны роста, ГМО (генетически модифицированные организмы), и консерванты, провоцирующие развитие рака. Ешьте органические, здоровые продукты.

Отношение

Эйнштейн однажды сказал: «Воображение сильнее знания», и он был прав. Все, что мы делаем, предшествует образ в нашем сознании! Когда мы ожидаем положительного опыта в будущем, то обычно получаем положительные результаты. Если мы представляем, как все идет наперекосяк, то, как правило, результаты соответствуют ожиданиям. Бог

дал нам право выбора, и мы единственные существа на планете, которые не повинуются только инстинктам! Хотя иногда нами по-прежнему движут инстинктивные желания, по большей части, мы сами выбираем образы в нашем сознании. Если вы не контролируете свое сознание, то сейчас самое время, чтобы начать, и вот как.

40 вещей, ради которых стоит жить

Составьте список положительных впечатлений. Число 40 – конечная цель, но это всего лишь название упражнения, так что ничего страшного, если для начала сможете вспомнить только пять пунктов. Ваш список будет расти с течением времени и тогда может включать в себя больше или меньше 40 пунктов. Постарайтесь вспомнить все счастливые моменты в вашей жизни, от которых на вашем лице появляется улыбка. Например: мороженое, первый поцелуй, отпуск, закат, выигрыш, стук дождя по крыше, вкусный обед и т.д. Этот список – проект на всю жизнь, в который вы будете добавлять новые захватывающие моменты.

Всякий раз, как вы чувствуете себя эмоционально опустошенным и подавленным, найдите этот список и сосредоточьтесь на одном из воспоминаний. Переживите его заново со всеми образами, звуками, эмоциями, запахами и вкусами. Когда вы сделаете это, ваше тело выработает допамин – естественный наркотик, стимулирующий центры удовольствия в мозгу.

Некоторые вещи, ради которых, по моему мнению, стоит жить

- 1. Гладить щенка**
- 2. Ленивый майский день за чтением хорошей книги, чувствуя запах дождя за окном**
- 3. Шум волн на пляже острова Мауи**
- 4. Вкус шоколадного заварного крема**
- 5. Диснейленд**
- 6. Смотреть на мою жену**
- 7. День, когда я выиграл конкурс по орфографии в 6 классе**
- 8. И т.д.**

Начните ваш список...

- 1.**
- 2.**
- 3.**
- 4.**
- 5.**

УЛЫБКА



Простой метод для положительного психически здорового поведения

Избавьтесь от боли смеясь

С помощью улыбки можно избавиться от сильного эмоционального напряжения, вызванного огорчающей вас ситуацией. Даже если вам не хочется улыбаться, улыбка через силу может помочь немного улучшить настроение.

Улыбайтесь для знакомства с людьми

Женская улыбка магически воздействует на мужчин, сильнее визуального контакта. В одном исследовании рассматривалось, как мужчины подходили к женщинам в баре (1985 г.). Когда женщина устанавливала только визуальный контакт с мужчиной, к ней подходили только в течение 20% общего времени. Когда эта же женщина улыбалась, показатель увеличился до 60%.

Улыбка может помочь заработать

Мы уже знаем, что экономисты подсчитали ценность улыбки, но может ли она помочь нам реально заработать? По-видимому, широкая улыбка официантки может: исследование в 1978 г. показало, что улыбчивые официантки получают больше чаевых.

Улыбка для долголетия

Если ни одно из приведенных исследований не убедило вас улыбнуться, подумайте о следующем: люди, которые больше улыбаются, дольше живут. Изучение фотографий бейсболистов, которые были сняты в 1952 г., показало, что улыбчивые игроки жили больше неулыбчивых коллег на 7 лет (по сравнению в 2010 г.).

Улыбка универсальна.

Для улыбки нет барьеров. Она не знает возрастных, гендерных, расовых или культурных различий. Независимо от того, где вы находитесь, или на каком языке вы говорите, улыбку всегда поймут.

Улыбка означает благожелательность, привязанность и открытость по отношению к другим. Она также выражает счастье и одобрение. Другими словами, улыбка – это то, что объединяет всех нас. Делитесь ей.

Представьте себе, все это возможно с помощью обычной улыбки! Даже простое чтение об улыбке поднимает настроение, не так ли?

Подумайте о том, что вызывает улыбку и поделитесь со своими близкими, чтобы и они улыбнулись вместе с вами. Помогите себе расслабиться и прогнать негатив, сделав выбор в пользу улыбки и счастья.

Что вызывает улыбку на вашем лице?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

* Взято из «10 скрытых преимуществ улыбки», PSYBLOG

Чудо за 5 минут

В университете Беркли, шт. Калифорния, было проведено исследование на группе людей с диагнозом «маниакально-депрессивное расстройство», которые в течение года занимались самотерапией. В конце года ВСЕ избавились от диагноза. Следуйте рекомендациям, и вы сразу ощутите перемены в своем восприятии.

Согласно исследованию, когда вы улыбаетесь, мозг полагает, что вы счастливы.

Следующее упражнение может послужить отличным началом дня, особенно если вы склонны к депрессии:

1. Заведите на своем компьютере (КПК, iPod, часах) будильник на каждое утро.
2. Когда будильник зазвонит, «усыпите» его на одну минуту.
3. Займитесь следующей простой медитацией (предпочтительно с закрытыми глазами):

- Наклоните голову назад и посмотрите в небо или на потолок

- Улыбнитесь как можно шире и удерживайте эту улыбку в течение минуты

- Не стесняйтесь попробовать разные улыбки: с закрытым или открытым ртом, полуулыбку, натянутую улыбку, широкую и теплую улыбку, улыбку глазами, либо мысленную улыбку.

4. Когда будильник снова зазвонит, начните свой день.
5. Также, используйте эту технику в неприятной ситуации или при плохом настроении. Из-за улыбки ваш мозг будет полагать, что вы счастливы, и вырабатывать допамин. Допамин – это естественный наркотик, образующийся в нашем теле и вызывающий чувство удовольствия; он сильнее героина, при этом он ничего не стоит и не наносит вреда организму.

Если хотите, вы можете тратить больше времени на упражнение, но если вы отключаете будильник потому, что не можете позволить себе лишних пяти минут, то вернитесь к одноминутной медитации. Накопительный эффект упражнения в течение времени намного важнее, чем сколько времени вы тратите на него каждое утро.

Вы также можете делать это упражнение пока едете на работу (конечно же, с открытыми глазами и следя за дорогой).

Счастье — это выбор!

Мэтью Довел

Президент ISP (Международная организация предотвращения самоубийств)

*Smiletherapy.com

Как определить подверженных риску

Основные предупредительные признаки возможного СЭС

Согласно статистике, 75% совершивших попытку самоубийства сообщали кому-то о своих намерениях. Они отдаляются, погружаются в свои мысли, и не хотят говорить, что у них на уме. После затяжной депрессии они неожиданно счастливы без особых на то причин.

Кардинальное изменение пищевых привычек

Отказ от еды и значительная потеря веса, либо переедание со значительным набором веса.

Разговоры о смерти или самоубийстве

Будьте внимательны к заявлениям типа «моей семьей будет лучше без меня». Иногда те, кто планирует самоубийство, разговаривают так, как будто прощаются или в духе «я ухожу».

Планирование самоубийства

Задумавшие самоубийство часто приводят все свои дела в порядок.

Депрессия

Большинство людей с суицидальными мыслями находятся в депрессии. Серьезная депрессия может выражаться в очевидной печали, но чаще она характеризуется потерей чувства удовольствия и прекращением заниматься тем, что раньше приносило радость.

Две основные причины попытки самоубийства

Внезапное изменение жизни индивида: в романтическом и/или финансовом плане.

Всегда предполагайте

Всегда предполагайте, что любой человек может совершить попытку самоубийства или иметь суицидальные мысли. Не ожидать, что кто-то выберет самоубийство в качестве решения сложных жизненных проблем, независимо насколько, по вашему мнению, человек силен, может стать самой большой ошибкой в вашей жизни.

48 часов

Столько времени необходимо обычному человеку, чтобы осознать жизненную перемену. Оставайтесь с человеком и просто слушайте его в течение 48 часов, пока он не начнет делать планы как обычно. Если он не принимает перемену в течение 48 часов, обратитесь за помощью к специалисту.

Как перестать и/или думать меньше о самоубийстве

Диаграмма УЭВ (удаление эмоционального воспоминания) и/или десенсибилизация СЭС (сильного эмоционального страдания).

Этот метод может помочь уменьшить СЭС, если использовать точно так, как описано ниже.

Процесс УЭВ направлен на облегчение боли, когда воспоминания или ожидания в будущем вызывают сильные эмоции, которые могут спровоцировать депрессию или появление суицидальных мыслей. Хороший пример использования УЭВ – заключение в круги диаграммы воспоминаний, связанных с эмоциями типа разочарования, злости, обиды. Вы можете использовать УЭВ в любое время, когда вы хотите обрести контроль над своими эмоциями.

Перед началом внимательно прочтите инструкции!

ПЕРВЫЙ ЭТАП

1. Прикрепите диаграмму УЭВ на стену или другое место на уровне глаз (диаграмма находится в конце буклета)
2. **Сосредоточьтесь на негативном опыте и/или человеке, которые связаны с сильной эмоцией. Продолжайте концентрироваться на этом опыте и/или человеке во время выполнения упражнения!**
3. Встаньте лицом к графику, вытяните руки перед собой под углом 90° , пальцы указывают на диаграмму, но руки не должны касаться ни ее, ни друг друга. Произносите цифры **вслух**, начиная с 9, 20, 8, 21 и т.д.
С каждой цифрой, **поднимайте** и **опускайте** руки или хлопайте в ладоши. Выполняйте различные движения в зависимости от буквы под каждой цифрой на диаграмме:
 - **Л** под цифрой – левая рука.
 - **Р** под цифрой – правая рука.
 - **С** под цифрой – хлопок в ладоши.

- **!Важно: выполняйте упражнение медленно, концентрируйтесь на том, что беспокоит вас, между цифрами.**

4. Как только вы достигнете ангела и демона, считайте назад, заканчивая цифрой 9. Это не гонка, так что выполняйте упражнения так долго, как вам необходимо.
5. *Снова подумайте об опыте и/или человеке, стало ли вам эмоционально легче? Если нет, переходите ко второму этапу.*



ВТОРОЙ ЭТАП

Второй этап такой же, как и первый, только теперь вы задействуете и свои ноги.

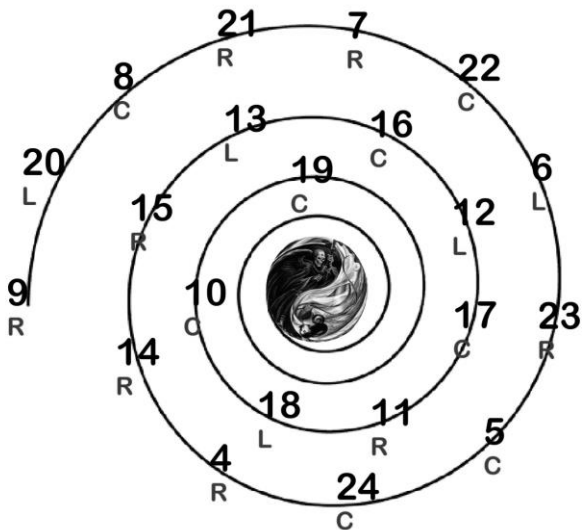
Встаньте перед диаграммой, вытяните руки под углом 90° , произносите цифры **вслух** с самого начала, с 9 до 19 и наоборот.

На этот раз с каждой цифрой поднимайте руку и противоположную ногу:



- **L** под цифрой – левая рука и правая нога.
- **R** под цифрой – правая рука и левая нога.
- **C** под цифрой – хлопок в ладоши и прыжок или приседание одновременно.
- **И во время выполнения упражнения – улыбайтесь!**

Диаграмма УЭВ



Особая благодарность СПОНСОРЫ

Эта публикация увидела свет благодаря гранту от супругов Реймонд Ю. Довел
Поддержка:

** Джон Ла Валле - соавтор «Механизма убеждения»®* <http://www.PureNLP.com>

** Стивен Дж. Джонсон, кандидат наук.*
<http://www.DrStephenJohnson.com>

** Андреа Эмилио Сальви, д.м.н. – клуб "Ротари", Дальмине Сентенарио, Италия, обладатель гранта Пола Хэрриса (PHF)*



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Рекомендации по предотвращению самоубийств (S.P.G.V.)
Лас-Вегас, шт. Невада,
Чарльстон бульвар 1736, №301, 89104

** Рекомендуется посетить <http://www.supportisp.org>, чтобы узнать подробнее о том, как эффективно применять рекомендации каждого раздела этого буклета.*

Все права защищены © 2012