**ПРОТЯНИ РУКУ**

**или как поддержать ближнего в трудной жизненной ситуации**

В.В.Бакланов, заместитель главного врача ГУ «Коми Республиканская психиатрическая больница», врач-психиатр

***Мир, вероятно, спасти уже не удастся, но отдельного человека — всегда можно.***

Иосиф Александрович Бродский

(нобелевская лекция)

Как часто, оказавшись один-на-один со своими проблемами, мы ждали помощи, и всегда ли мы получали её? Как часто мы предлагали свою поддержку другим? А можем ли мы с твёрдой уверенностью утверждать, что наши действия были верными, наши слова попали в цель, облегчив страдания и переживания другого человека? Этот разговор об этом.

Итак, начнём с определения: кризисное состояние – это психическое (психологическое) состояние человека, внезапно пережившего субъективно значимую и тяжело переносимую психическую травму (вследствие резкого изменения образа жизни, внутриличностной картины мира) или находящегося под угрозой возникновения психотравмирующей ситуации. То есть не только утрата близкого человека или разрушенные семейные или профессиональные связи могут быть причиной личного кризиса, но и резкое изменение личного восприятия картины окружающего мира, вследствие каких то личных, или внешнеполитических изменений.

Что может послужить причиной кризиса?

Ну, во-первых, следует помнить, что у каждого из нас свои ценности в жизни. Поэтому, не следует мерять других по своим установкам и своим ценностям. То, что одним людям кажется мелким и незначительным у другого человека может вызывать чувство отчаяния и крушения мира. К кризису может привести утрата близкого человека, разрыв любовных отношений или отношений с родственниками, проблемы на работе или с законом, а может и отсутствие мобильного телефона, как у одноклассников.

Какие признаки могут свидетельствовать, что человек нуждается в помощи?

В кризисном состоянии человек может испытывать чувство одиночества, отчаяния, обиду, тоску, тревогу, а порой и гнев, ненависть, направленные как на окружающих, так и на себя самого. При этом способности объективно оценивать происходящие события резко снижаются. Часто можно услышать негативную оценку своего прошлого, настоящего и будущего: «Я – неудачник, ничто у меня никогда не получалось, и не получится». Происходит резкое снижение самооценки: «Что вы от меня хотите? Я ничего не могу сделать…». Человек теряет силы и способности принимать какие-либо решения. В то же время поведение может отличаться неоправданной рискованностью, асоциальностью. Появляется агрессия, прогулы, злоупотребление алкоголем. В то же время нередко искажается ощущение времени, появляется тревога, что для разрешения ситуации времени больше не осталось. Часто страдает и общее состояние: появляется слабость, разбитость, приступы головокружения, сердцебиения.

При беседе с человеком, находящемся в кризисном состоянии, можно заметить выраженный эгоцентризм в восприятии окружающего мира – всё, что не происходит, так или иначе направлено против него. В то же время речь наполняется выражениями долженствующего характера – «я должен был…» и идеями самообвинения: «я всех подвёл», «если бы я не …, то ничего не случилось бы…». Речь таких людей становится замедленная, тихая, монотонная. У них нет сил повысить голос. Выпадают из речи все хорошие и добрые слова. Он не может «выдавить» из себя больше, чем «нормально», а уж тем более Вы не услышите восторженных оценок. Нет больше положительных эмоций. Ничто не доставляет удовольствие. Осталась только тоска и безнадёжность.

Особое внимание нужно обращать на случайно брошенные фразы: «нет больше сил», «как я устал», «всем бы было лучше, если бы я умер», «не хочу жить»…. Существует заблуждение, что если человек говорит о самоубийстве – он никогда этого не сделает. Это не так. В настоящее время общепризнано, что случайно брошенные фразы, как «нет смысла дальше жить», «скоро все отдохнёте от меня», являются тихим призывом к помощи. И не обращать на них внимания нельзя.

Какие задачи стоят перед лицом, пытающимся оказать поддержку другому, оказавшемуся в тяжёлой жизненной ситуации?

В первую очередь – снизить остроту переживаний, дать высказаться, помочь «излить душу». Далее – нивелировать ощущение «одиночества перед проблемой». Дать понять, что «Ты не один», «вместе мы сможем…». Поддержать «Образ Я» и вернуть ощущение конролируемости ситуации («можно попробовать еще что-то сделать»).

Как пригласить на беседу? Лучше это сделать с глазу – на глаз, наедине, не привлекая внимание других людей. Начать лучше со слов, обращённых к чувствам человека, например: «Я вижу, что с тобой что то происходит, что тебе сейчас очень тяжело. Я хотел бы помочь тебе… Пойдём попьём чайку, поболтаем…». При этом следует избегать известных, шаблонных фраз, например «Не хочешь ли ты поговорить об этом?».

Затем выразите свои чувства и ощущения. Только сделай это искренне. Например: «Ты меня пугаешь, я вижу, что последние две недели ты очень изменился. Что происходит?», покажи, что ты понимаешь его состояние: «я вижу, что тебе сейчас очень тяжело», стимулируй к разговору («расскажи мне») и приготовься слушать. Не просто слушать, а понимать и сопереживать. Слушая продемонстрируй, как внимательно ты относишься к словам собеседника: переспрашивай, уточняй, повторяй за ним его выражения, что бы убедиться, что ты всё правильно понял.

Обязательно вместе восстановите все события, которые повлекли за собой возникновение психотравмирующей ситуации. Исключением из этого правила может являться только случай пережитого физического или сексуального насилия. В этом случае не стоит «ворошить» пережитое, да бы не принуждать собеседника вновь и вновь переживать ту боль и унижение, которое он испытал. Акцентируйтесь на чувствах и мыслях собеседника, а не исторической достоверности.

Что дальше? А дальше – надо жить. Помогите спланировать своему собеседнику его дальнейшие планы и действия. Но не решайте за него. Только помогите. Помните: у всех нас разные ценности в жизни и разные установки. Принимая решение в кризисной ситуации мы можем опираться только на них. Не пытайтесь навязать своё мнение и свои пути решения – это покажет только ваше непонимание.

Помните: каждый должен найти свой выход их тупика. И найти его, опираясь на свой опыт, свои ценности и приоритеты. Не пытайтесь мотивировать карьерой человека, живущего только ради своих детей. Вспомните о них. Ни когда не забывайте, что то, что важно для вас, для других может не иметь никакой ценности. Пытайтесь относиться к собеседнику безоценочно. Фраза «Да как ты можешь переживать из-за таких пустяков!» покажет только Ваше непонимание.

И, наконец, если вы видите, что ваша попытка не увенчалась успехом, что вам не удалось справиться, помочь человеку – посоветуйте обратиться за профессиональной помощью к психологу, психотерапевту, психиатру. Позвоните на телефон доверия «129». Скажите, что «Тебе обязательно помогут», но не оставляйте человека одного, не лишайте своей поддержки. Возможно, вы не услышите слов благодарности, но, по крайней мере, вы уже не сможете себя упрекнуть, что мол, всё видел, всё слышал, ни ничего не сделал…