

Кэтрин Хоуп Гордон

18+

# ТЕТРАДЬ ДЛЯ РАБОТЫ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ

Навыки когнитивно-поведенческой  
терапии, позволяющие ослабить  
эмоциональную боль, вселить  
надежду и предотвратить самоубийство



*Дорогой Читатель!*



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Основатель Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing initial letter followed by several smaller, connected strokes.

## РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПРИ ДЕПРЕССИИ И СТЫДЕ

Преодоление мыслей  
о неполноценности  
и улучшение самочувствия

Маккей М., Гринберг  
М. Дж., Фаннинг П.

ISBN 978-5-9573-3767-6



Вы застенчивы? Очень боитесь быть отвергнутым? Считаете, что с вами что-то не так по сравнению с другими людьми? Чувство некой *неполноценности* часто проистекает из негативного детского опыта. Если ваши родители, другие авторитетные взрослые или сверстники были чрезмерно требовательны и непрерывно критиковали вас, вы можете полагать, что недостойны любви, или испытывать постоянное чувство стыда из-за своих недостатков. Вам даже будет казаться, что в вас изначально есть что-то неправильное — мешающее строить отношения, быть счастливым и преуспевать в жизни. Как же освободиться от этих вредоносных убеждений?

Эта рабочая тетрадь основана на методах терапии принятия и ответственности (АСТ — Acceptance Commitment Therapy). Вы найдете в ней инструменты для выявления и преодоления чувства неполноценности, позволяющие построить жизнь, наполненную энергией и смыслом. Откроете для себя способы установления связи со своими ценностями, обнаружите лучшие поведенческие стратегии и научитесь принимать себя во всей своей удивительной сложности — с добротой и состраданием.

Каким бы ни было ваше прошлое, болезненные воспоминания не должны определять ваше будущее. Если вы готовы изменить свою жизнь и отнестись к себе с заботой, которую заслуживаете, эта рабочая тетрадь поможет вам.

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ  
СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ  
ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ  
И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

 [vk.com/vesbook](https://vk.com/vesbook)

 [twitter.com/vesbook](https://twitter.com/vesbook)

 [facebook.com/pg.vesbook](https://facebook.com/pg.vesbook)

 [instagram.com/vesbooks](https://instagram.com/vesbooks)






Кэтрин Хоуп Гордон

18+

# ТЕТРАДЬ ДЛЯ РАБОТЫ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ

Навыки когнитивно-поведенческой  
терапии, позволяющие ослабить  
эмоциональную боль, вселить  
надежду и предотвратить самоубийство



Санкт-Петербург  
Издательская группа «Весь»  
2022



УДК 159.9  
ББК 88.2  
Г68

**KATHRYN HOPE GORDON**  
**The Suicidal Thoughts Workbook:**  
**CBT Skills to Reduce Emotional Pain, Increase Hope, and Prevent Suicide**

Перевод с английского *Сергея Комарова*  
Дизайн обложки *Натальи Рыловой*

**Гордон К. Х.**

Г68

Тетрадь для работы с суицидальными мыслями. Навыки когнитивно-поведенческой терапии, позволяющие ослабить эмоциональную боль, вселить надежду и предотвратить самоубийство. — СПб.: ИГ «Весь», 2022. — 272 с.

ISBN 978-5-9573-3901-4

Эта книга — руководство к действию и попытка помочь людям в борьбе с суицидальными мыслями. Кэтрин Хоуп Гордон, основываясь на многолетней практике в качестве клинического психолога, создала тетрадь для работы с идеями о самоубийстве. Цель ее — доказать, что вы не одиноки в своей эмоциональной боли и если вам плохо, то это можно исправить. Доктор Гордон поможет вам обратить внимание на свое ментальное здоровье и обезопасить себя на время кризиса.

Прочитав книгу, вы узнаете:

- в чем причины и истоки вашей эмоциональной боли;
- как работать со страданием, чтобы избавиться от него или сделать его терпимым;
- как сделать окружающую среду более безопасной во время самых сильных суицидальных мыслей;
- как просить о помощи у окружающих и как правильно оказывать поддержку.

*Эта книга может стать вашим первым серьезным шагом на пути к спокойствию и избавлению от мыслей о самоубийстве.*

**УДК 159.9**  
**ББК 88.2**

**Тематика: Психология / Практическая психология**

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-3901-4  
ISBN 978-1-6840-3702-5 (англ.)

© 2021 by Kathryn Hope Gordon  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО Издательская группа «Весь», 2022

Киту, Лайле, Грэму, маме, папе, Энни и Линде,  
которые принесли в мою жизнь так много любви,  
радости и смысла.

Всем, кто боролся с суицидальными мыслями.  
Я надеюсь, что на этих страницах вы найдете  
утешение и помощь.







# Оглавление

Предисловие.....	11
<b>Глава 1. Введение</b> .....	13
Приветствую вас!.....	13
Заметка для заинтересованных друзей и членов семьи.....	14
Заметка для клиницистов.....	14
Заметка для читателя.....	14
Кто я такая?.....	14
Почему у вас возникают мысли о самоубийстве?.....	15
Чего вы можете ожидать.....	16
Трехшаговая теория суицида.....	16
Обзор рабочей тетради.....	17
Как вам помогут навыки когнитивно-поведенческой терапии.....	18
Основы когнитивно-поведенческой терапии.....	18
Паттерны мышления.....	20
Как пользоваться рабочей тетрадью.....	22
Готовьтесь к переменам.....	23
Когда мне следует обращаться за помощью специалиста?.....	27
Тревожные признаки.....	27
Спасибо.....	28
<b>Глава 2. Поймите суицидальные мысли</b> .....	30
Типы суицидальных мыслей и поведения.....	31
Чувства по поводу суицидальных мыслей.....	37

Реакция других людей на мои суицидальные мысли .....	40
Насколько распространены суицидальные мысли и поведение? .....	44
Кто подвержен суицидальным мыслям и поведению? .....	45
Роль психического здоровья .....	45
Роль окружения .....	46
Что такое несуйцидальное самоповреждение? .....	53
<b>Глава 3. Раскройте причины</b> .....	60
Трехшаговая теория .....	68
Шаг 1: боль и безнадежность .....	69
Шаг 2: связи с жизнью .....	71
Шаг 3: способность совершить самоубийство .....	73
<b>Глава 4. Справьтесь с кризисами</b> .....	76
Есть ли у меня кризис? .....	77
Как я могу быстро уменьшить интенсивность эмоциональной боли? .....	80
Замечание о бессоннице и ночных кошмарах .....	83
К кому я могу обратиться за помощью? .....	84
Как я могу обезопасить себя? .....	89
К кому я могу обратиться в экстренной ситуации? .....	91
Держите под рукой план по выходу из кризиса .....	93
<b>Глава 5. Ослабьте эмоциональную боль</b> .....	98
Каковы причины моей боли? .....	98
Исследуя эмоциональную боль, будьте добры к себе .....	100
Как я могу изменить ситуацию с помощью решения проблем? .....	102
Определите проблему .....	103
Проведите мозговой штурм для поиска возможных решений .....	104
Выберите лучшее решение (или решения) и предпримите действия .....	107
Как я могу изменить точку зрения с помощью когнитивно-поведенческой терапии? .....	110
Слова для описания эмоций .....	111
Боль от ощущения себя обузой .....	116

<b>Глава 6. Развивайте сострадание к себе и принятие</b> .....	119
Повысьте осведомленность .....	120
Повысьте осознанность .....	121
Преимущества принятия нежелательных эмоций и ситуаций .....	127
Развивайте принятие себя .....	131
<b>Глава 7. Развивайте надежду</b> .....	134
Укрепляйте надежду .....	134
Обратитесь за помощью .....	136
Найдите причины для оптимизма .....	141
Уделите внимание эмоциям .....	153
<b>Глава 8. Укрепляйте отношения</b> .....	165
Взгляните на свои отношения .....	166
Как мне укрепить отношения? .....	174
Возможные препятствия .....	177
Как мне завязать новые отношения? .....	181
Когнитивно-поведенческая терапия помогает преодолеть препятствия .....	184
<b>Глава 9. Обретите смысл жизни</b> .....	187
Причины для жизни .....	187
Найдите смысл жизни .....	194
Обретение смысла жизни через переживания .....	201
Обретите смысл жизни в отношениях .....	203
Нахождение смысла в страдании .....	205
<b>Глава 10. Позаботьтесь о безопасности</b> .....	211
Поразмышляйте о прошлом .....	212
Защитный инстинкт выживания .....	212
Знайте свои факторы риска .....	213
Получите помощь в составлении плана обеспечения безопасности .....	223
Чем заменить мысли о самоубийстве .....	224
Эмоциональная безопасность: узнайте, что помогает, когда вы чувствуете себя уязвимым .....	225
<b>Глава 11. План на будущее</b> .....	233
Инструменты, о которых вы узнали .....	234
Изменения, которые вы осуществили .....	236



Ваше психическое здоровье является приоритетом.....	242
Заключительные мысли.....	246
<b>Приложение А. Замечание для обеспокоенных друзей и членов семьи.....</b>	<b>248</b>
На какие тревожные признаки мне следует обратить внимание? .....	249
Что мне делать, если я вижу тревожные признаки? .....	250
Как происходит недобровольная госпитализация?.....	253
Поддержка мною любимого человека вредит моему психическому здоровью.....	253
Близкий мне человек погиб в результате самоубийства. Как я могу справиться с этой утратой?.....	254
Как я могу узнать больше о предотвращении самоубийств? ..	255
<b>Приложение Б. Дополнительные ресурсы.....</b>	<b>256</b>
Книги .....	256
Интернет-ресурсы .....	257
Благодарности .....	258
Список литературы .....	260



## Предисловие

**В** последнее время уровень самоубийств в США растет, и это отмечалось еще до проблем 2020 года. Конечно, некоторые события 2020 года были нежелательными и неожиданными, а другие — закономерными и назревшими, но есть явные доказательства того, что этот опыт вызвал стресс у американцев. Поэтому есть вероятность, что 2020-й станет еще одним годом, когда в США будет зарегистрировано больше смертей от самоубийств, чем в предыдущем. Независимо от этого, с начала 2000-х по 2018 год (последний год, за который у нас есть точные официальные данные) уровень безработицы в США неуклонно рос — год за годом. Именно поэтому наши методы оценки рисков и профилактики можно рассматривать как недостаточные или отсталые.

И все же данная книга вселяет надежду. Как такое может быть? Прежде всего, автор книги настроен оптимистично, и это факт, который я могу подтвердить, зная ее почти двадцать лет. Жизнерадостность Кэтрин Гордон оживляет последующие страницы. Такой оптимизм имеет основания; он достигнут большими усилиями благодаря многолетнему клиническому опыту, что также очевидно на страницах рабочей тетради.

Конечно, можно сохранять надежду даже тогда, когда обстоятельства вызывают пессимизм. Есть ли объективные причины для оптимизма?

Да, они есть. Предварительные данные за 2019 год свидетельствуют о снижении числа самоубийств в США по сравнению с 2018 годом. Более того, уровень самоубийств в мире снижается, и это часто упускается из виду американскими авторами. Тот факт, что международный показатель снижался, в то время как в США он повышался, указывает на факторы, специфические для этой страны. Например, опиоидный кризис или отношение к насилию в нашей культуре. Другой вопрос состоит в том, насколько трудно распространять и внедрять полученные знания в такой свободной и открытой стране, как Соединенные Штаты, а также в обществе со значительным неравенством.

Сейчас возможны оба сценария: как достижение значительных результатов в помощи людям со склонностями к суициду, так и увеличение числа самоубийств. Поэтому важно постараться предпринять верные действия для положительной динамики. Рекомендации доктора Гордон в этой книге отражают реальные достижения в профилактике и лечении. Наша задача — широко распространить и внедрить их среди различных групп, и начать это делать можно с чтения данной обнадеживающей и полезной рабочей тетради.

*Томас Эллис Джойнер-младший, доктор философии*





# Введение

## ГЛАВА 1

### ПРИВЕТСТВУЮ ВАС!

**Я** так рада, что вы ищете помощи в преодолении суицидальных мыслей. Пожалуйста, постарайтесь осознать силу, которую вы проявляете, начиная читать эту рабочую тетрадь. Когда у вас в жизни черная полоса, требуется мужество, чтобы попробовать что-то новое. Я восхищаюсь вашей готовностью сделать это и надеюсь, что вы испытываете чувство гордости, работая над психическим здоровьем. Ваша жизнь ценна, даже если сейчас вы так не думаете. Вам не придется справляться с этим в одиночку. Я буду с вами на каждом шагу и дам советы по поиску других людей, которые могут поддержать вас на пути к улучшению состояния. На протяжении всей рабочей тетради я буду с вами, чтобы напоминать о вашей ценности и помогать построить жизнь, которой вы хотите жить, — с меньшей болью, большей радостью и бóльшим смыслом.

## ЗАМЕТКА ДЛЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ ДРУЗЕЙ И ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

Эта рабочая тетрадь предназначена для взрослых, которые борются с суицидальными мыслями. Если вы читаете ее, потому что беспокоитесь о ком-то другом, спасибо вам за заботу. Я надеюсь, что это руководство будет вам полезно в стремлении понять человека и помочь ему. Ваша поддержка может стать искрой света для людей в их самые мрачные времена. Я написала приложение А, чтобы ответить на некоторые вопросы, которые могут у вас возникнуть.

## ЗАМЕТКА ДЛЯ КЛИНИЦИСТОВ

Если вы читаете эту книгу, потому что вы врач, который хочет помочь своим пациентам, спасибо вам за то, что стараетесь обеспечивать медицинскую помощь самого высокого уровня. Как клиницисты, мы имеем честь находиться с людьми в самые опасные минуты их жизни. Мы должны отвечать на доверие пациентов чуткой, этичной и сострадательной заботой. Я надеюсь, что вы найдете эту книгу полезной в своей практике. В приложение Б я включила список дополнительных ресурсов.

## ЗАМЕТКА ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ

Если вы читаете эту книгу для себя, подумайте о том, чтобы поделиться приложениями А и Б с психотерапевтом или близкими, которые поддерживают вас. Это поможет им узнать больше о вашем состоянии, пока вы тратите силы на исцеление.

## КТО Я ТАКАЯ?

Как психотерапевт, я работала с сотнями пациентов, которые боролись с суицидальными мыслями и поведением. Вместе мы составили индивидуальные, эффективные планы лечения, чтобы добиться позитивных изменений в их жизни. Как ученый, я внимательно читала исследовательскую литературу и внесла в нее свой вклад. Собранные

данные легли в основу упражнений в этой рабочей тетради. Важно отметить, что я также выслушивала основанные на опыте рассказы людей, переживших суицидальные кризисы. В этой рабочей тетради я делюсь тем, что узнала, чтобы вы могли применить эти знания в жизни.

Я написала эту рабочую тетрадь потому, что надеюсь расширить ваши возможности. Я хочу, чтобы вы полагались на себя и умело справлялись с суицидальными мыслями. Ваша жизнь и чувства ценны, вот почему в каждом разделе этой рабочей тетради приоритет отдается состраданию к себе в то время, когда вы больше всего в нем нуждаетесь. Давайте работать вместе, чтобы найти способы испытывать меньше боли, когда вы (1) стараетесь изменить то, что можете контролировать, и (2) облегчаете страдания от того, что контролировать не в состоянии.

## ПОЧЕМУ У ВАС ВОЗНИКАЮТ МЫСЛИ О САМОУБИЙСТВЕ?

Люди приходят к мыслям о самоубийстве разными путями, но у всех, как правило, есть общая черта: непреодолимая эмоциональная боль, из-за которой смерть кажется единственным спасением. Я хочу, чтобы вы знали: суицидальные мысли не являются признаком того, что вы слабы или ущербны, и вам не должно быть стыдно. Это значит только то, что вам больно. Понятно, что вы хотите избавиться от страданий, когда они кажутся невыносимыми. Вот почему в этой рабочей тетради рассказывается о способах уменьшить боль, а не о том, что вы ошибаетесь, желая избежать ее.

Многим людям удовлетворение эмоциональных и физических потребностей затрудняют не только личные обстоятельства, но и социальные условия. Дискриминация и неравный доступ к качественному медицинскому обслуживанию, образованию, жилью, уходу за детьми и другим основным потребностям создают стресс и наносят ущерб психическому здоровью (например, Li et al., 2011; Oh et al., 2019). Теолог и правозащитник Десмонд Туту сказал: «Наступает момент, когда нам нужно перестать просто вытаскивать людей из реки. Нам нужно идти вверх по течению и выяснить, почему они падают в воду». В то время как активисты в области охраны психического здоровья борются за изменения, необходимые для устранения неравенств, эта

рабочая тетрадь даст вам спасательные средства в те минуты, когда вы чувствуете, что тонете.

Если у вас когда-либо возникали трудности в поиске психотерапевта или вы не могли позволить себе его услуги, пожалуйста, знайте, что вы не одиноки, и не вините себя. Многие люди изо всех сил пытаются найти помощь и чувствуют, что они в безвыходном положении. Как у вас оказалась эта рабочая тетрадь? Вам порекомендовал ее психотерапевт, или вы нашли ее сами в книжном магазине, библиотеке или на сайте? Как бы эта книга ни попала к вам в руки, я рада, что вы смогли получить к ней доступ. Основная ее цель — сделать терапевтические инструменты доступными для всех, кто в них нуждается.

## ЧЕГО ВЫ МОЖЕТЕ ОЖИДАТЬ

Рабочая тетрадь проведет вас через процесс, похожий на психотерапию. Сначала вы ответите на вопросы, чтобы понять, какие ситуации побуждают вас к суицидальным мыслям и поведению. Затем начинается важная работа по осуществлению позитивных изменений. Возможно, вы не контролировали многие аспекты жизни, которые и привели к суицидальным мыслям. В рабочей тетради содержатся рекомендации для вас. Пусть они не кажутся вам обвинением в том, что вы в чем-то виноваты. Скорее, это признание того, насколько трудной может быть жизнь, и напоминание, что вам могут помочь поддержка и инструменты совладания.

## ТРЕХШАГОВАЯ ТЕОРИЯ СУИЦИДА

Эта рабочая тетрадь базируется на трехшаговой теории суицида (Klonsky & May, 2015), которая, в свою очередь, основана на ведущих исследованиях в этой области и других теориях (например, межличностной теории суицида; Joiner, 2005). Трехшаговая теория суицида помогает выявить причины мыслей о самоубийстве и указывает на области, изменения в которых могут предотвратить трагедию. В книге есть разделы, соответствующие каждой части трехшаговой теории суицида (боль и надежда, связи с жизнью и способность совершить попытку самоубийства).



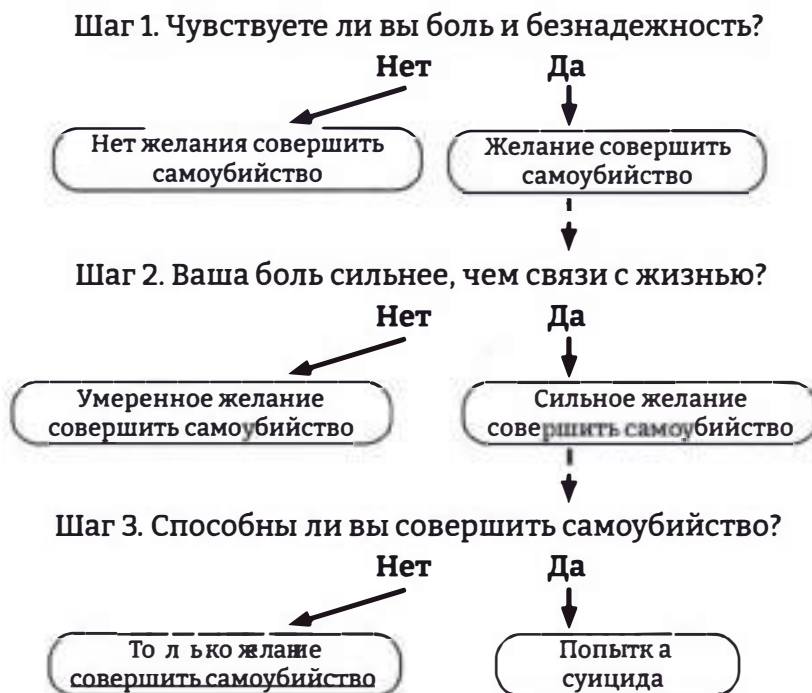


Рисунок Klonsky et al., 2016

## ОБЗОР РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ

Глава 2 поможет вам понять ваши суицидальные мысли и поведение с помощью ключевой идеи: вы не одиноки в своей борьбе. Далее в главе 3 более подробно описывается трехшаговая теория суицида, чтобы вы могли применить ее в жизни и изучить причины деструктивных мыслей. Глава 4 посвящена составлению плана того, как совладать с побуждениями к самоубийству, оставаясь при этом в безопасности. После создания плана выхода из кризиса в главах с 5 по 9 вы найдете упражнения, которые помогут избавиться от боли — причины суицидальных мыслей. Глава 5 посвящена решению проблем и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для ослабления эмоциональной боли, а глава 6 поможет облегчить страдания с помощью сострадания к себе и принятия. В главе 7 мы вместе постараемся усилить вашу надежду, используя четыре стратегии (обращение за помощью, поиск причин для оптимизма, изменение точки зрения



и внимание к эмоциям). Из главы 8 вы узнаете, как укрепить отношения, а из главы 9 — как сделать жизнь более осмысленной. Затем в главе 10 вы найдете рекомендации по обеспечению и поддержанию физической и эмоциональной безопасности. Рабочая тетрадь заканчивается главой 11, в которой дан обзор того, что вы узнали, и которая поможет вам планировать будущее.

## КАК ВАМ ПОМОГУТ НАВЫКИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Многие упражнения из этой рабочей тетради были вдохновлены КПТ, разновидностью научно обоснованной терапии, которая используется для лечения депрессии, расстройств пищевого поведения, бессонницы, тревожности, суицидальных мыслей и других проблем с психическим здоровьем (Beck, 1993; Linehan, 1993; Tarrrier et al., 2008). КПТ помогает (1) осознать мысли и поведение, которые ухудшают состояние психики, и (2) изменить их для выздоровления. В дополнение к стратегиям КПТ эта книга будет посвящена основным на отношениях и эмоциях навыкам совладания, которые помогают с добротой и заботой относиться к себе и своим чувствам.

### Основы когнитивно-поведенческой терапии

Когда вы страдаете, трудно представить, что вы можете жить по-другому. Услышав, как люди говорят «мысли позитивно» или «нет худа без добра», вы можете почувствовать, что ваши проблемы не принимают всерьез, или испытать стыд за то, что не можете проще относиться к ситуации. Вы не виноваты. Ваш разум, кажется, застрял в определенном месте. Ваша боль и чувства реальны, и вы не можете просто избавиться от них, пытаясь думать о хорошем. С помощью КПТ вы пошагово пройдете тот путь, который нужен вам, чтобы обрести собственное позитивное мировоззрение. Бек (Beck, 1979) выделил четыре распространенных типа убеждений среди людей с суицидальными мыслями: «Жизнь бессмысленна», «Жизнь полна несчастий, и от нее нужно избавиться», «Я обуза для других» и «Я не могу справиться со своими проблемами». Знакомы

ли вам какие-либо из этих убеждений? Рабочая тетрадь содержит главы, в которых исследуются все эти убеждения, но сначала рассмотрим модель КПТ.

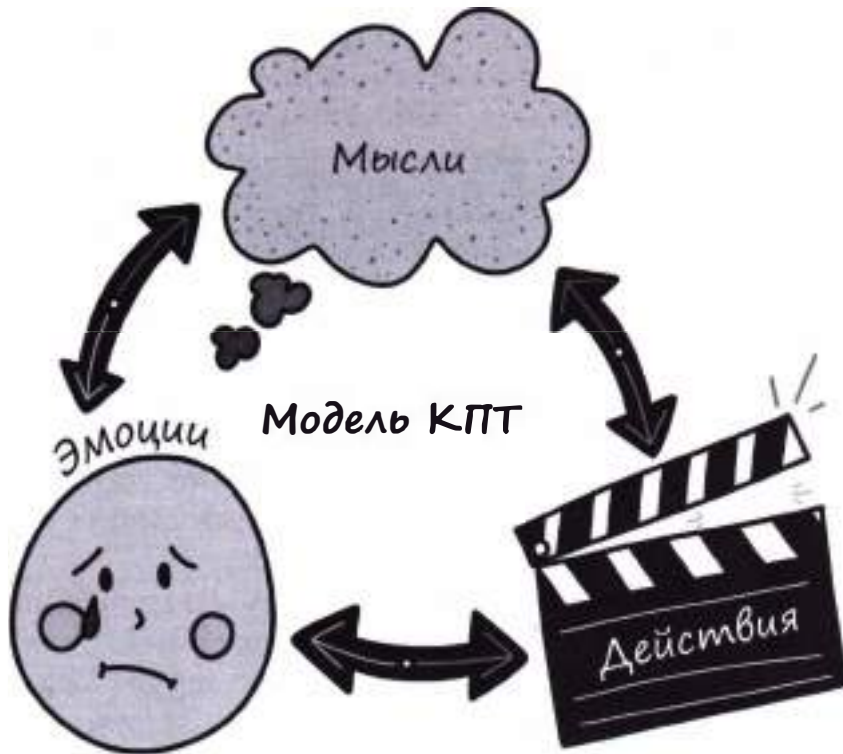


Рисунок Alyse Ruriani

КПТ предполагает, что мысли, эмоции и поведение влияют друг на друга. О чем вы думаете, держа в руках эту рабочую тетрадь? Если вы полагаете, что она будет полезна, то сможете почувствовать волнение или надежду. Если вы думаете, что она поможет другим людям, но не вам, то, вероятно, будете расстроены. Если вы подходите к ней непредвзято, то, наверное, будете испытывать любопытство. Эмоции также влияют на мысли и поведение. Если вы чувствуете раздражение, то, скорее всего, подумаете, что люди надоедливы, и будете вести себя грубо (например, огрызаться). Точно так же действия влияют на мысли и эмоции. Если вы совершите ошибку на работе, у вас могут появиться негативные мысли (скажем, «я не должен был это испортить») и неприятные эмоции (например, смущение).

## Паттерны мышления

Теперь, когда вы понимаете, как мысли могут влиять на чувства и поведение, рассмотрим выделенные Бекком (Beck, 1979), Бернсом (Burns, 1980), Эллисом (Ellis, 2016) и другими некоторые распространенные ошибки мышления (также называемые когнитивными искажениями), которые приводят к болезненным эмоциям.

<b>Ошибка мышления</b>	<b>Описание</b>	<b>Пример</b>
Мышление «все или ничего»	Вы видите только крайности (черное и белое) и не замечаете промежутков между ними (серые области).	Вы планировали заниматься физическими упражнениями три дня в неделю, но пропустили один день. Вы решаете, что эта неделя — полный провал в фитнесе.
Чрезмерное обобщение	Вы думаете, что один негативный опыт относится ко всем подобным ситуациям.	Вы идете на свидание, которое проходит не очень хорошо. Вы решаете, что отныне обречены на неудачные свидания.
Игнорирование позитива	Вы отвергаете факты, которые противоречат вашим негативным представлениям.	Кто-то делает вам комплимент. Вы говорите себе, что этот человек просто хочет быть приятным и неискренен.
Чтение мыслей	Вы делаете безосновательные предположения о намерениях или чувствах другого человека.	Вы написали кому-то сообщение, но прошло уже два часа, а ответа нет. Вы предполагаете, что этот человек злится или вы ему безразличны.

Предсказание будущего	Вы безосновательно предполагаете, что произойдет что-то плохое.	У вас намечается встреча друзей, и вы полагаете, что она пройдет плохо.
Эмоциональное мышление	Вы чувствуете что-то негативное и верите в это ощущение, несмотря на доказательства его ложности.	Вы просите друга об одолжении. Он говорит, что рад помочь, но вы чувствуете себя обузой из-за этой просьбы. Вы приходите к выводу, что вы обуза.
Долженствование	Вы говорите себе, что вы, окружающие или какие-либо ситуации должны быть другими.	Вы расстроены тем, что расстались с другом, но говорите себе: «Я не должен так грустить. Мне пора прийти в себя».
Наклеивание ярлыков	Вы интерпретируете отдельные действия так, будто они определяют вас или других людей.	Вам не хватает терпения при общении с ребенком после тяжелого дня. Вы говорите себе, что вы плохой родитель.
Принятие на свой счет	Вы думаете, что нечто, не связанное с вами, на самом деле касается вас.	Ваш партнер в плохом настроении (из-за проблем на работе), и вы полагаете, что сделали что-то не так.
Катастрофизация	Происходит что-то плохое, и вам на ум приходит наихудший сценарий.	Вы чувствуете себя неловко из-за слов, которые сказали соседу. Вы думаете, что он прекратит дружить с вами и скажет всем остальным соседям, чтобы они перестали с вами разговаривать.



Какие ошибки мышления больше всего свойственны вам? Можете ли вы вспомнить недавние случаи, когда допускали какие-то из них? Мы все время от времени сталкиваемся с такой проблемой. Это часть человеческой натуры. Вы делаете это не намеренно и не виноваты, что ошибки мышления случаются у вас. В действительности Бек (Beck, 1979) назвал такого рода мысли «автоматическими». Но есть и хорошие новости: как только вы научитесь распознавать их, вы сможете реагировать на попытки разума убедить вас в том, что не соответствует действительности. Мы рассмотрим КПТ более подробно позже. А пока обсудим, как извлечь максимальную пользу из этой рабочей тетради.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ

Я рекомендую читать эту рабочую тетрадь от начала до конца, а не выборочно, чтобы получить полное представление о материале. Последовательность изложения выбрана специально и основана на моем опыте ведения психотерапии с людьми с суицидальными мыслями. Для удовлетворения потребностей различных людей, читающих эту книгу, я включила разнообразные упражнения. Предлагаю вам выполнить каждое упражнение по крайней мере несколько раз. После того как вы выполните их все, возможно, вам захочется сосредоточиться на тех, которые вы считаете наиболее полезными для себя. Лучше всего иметь под рукой несколько стратегий совладания, а не одну или две, потому что некоторые из них могут стать неэффективными при постоянном использовании. Распространенная ошибка, которую я вижу в психотерапии, состоит в том, что люди один раз пробуют какую-либо стратегию, решают, что она не работает, и сдаются. Совершенно ясно, почему у вас создается такое впечатление, когда вы не видите немедленных улучшений от используемого вами инструмента. Однако забота о психическом здоровье на самом деле очень похожа на заботу о физическом здоровье. Если вы начнете есть более питательную пищу, больше спать и больше заниматься спортом, как правило, вы увидите серьезные результаты спустя время, а не через несколько дней или попыток.



Вы можете заниматься по этой рабочей тетради самостоятельно, с психотерапевтом или с кем-то еще, кому вы доверяете. Люди имеют разный уровень доступа к услугам в области психического здоровья в зависимости от материального положения, наличия таких услуг по месту жительства и других обстоятельств. Как упоминалось ранее, главным мотивом для создания этой рабочей тетради было желание предоставить информацию людям, которые сталкиваются с препятствиями при поисках психотерапевтической помощи. Тем не менее, знайте, что людям часто бывает сложнее справиться с ментальными проблемами без помощи психотерапевта. Поэтому, возможно, вам все же потребуется обратиться за поддержкой.

## ГОТОВЬТЕСЬ К ПЕРЕМЕНАМ

Теперь, когда вы знаете, чего ожидать от этой рабочей тетради, сосредоточимся на подготовке к изменениям. Когда у вас неудачный период в жизни, перспектива преодоления трудностей может показаться невыносимой. Вот почему я обычно начинаю психотерапию с того, что прошу людей определить причины, по которым они хотят измениться (Miller & Rollnick, 2013; Britton et al., 2011). Насколько сильно вы хотите перемен прямо сейчас? Почему вы хотите измениться? Рассмотрим это на представленном ниже бланке. После заполнения вы сможете возвращаться к нему всякий раз, когда вам нужно будет напомнить себе, почему вы выполняете тяжелую работу по улучшению психического здоровья.

В приведенном ниже упражнении выберите причины, по которым вы хотите осуществить изменения. Вы также можете добавить свои собственные. Позже вы можете снова просмотреть этот список, если желание перемен начнет угасать. Некоторые люди считают полезным поместить свой список на видном месте (например, на холодильнике, стене спальни, зеркале в ванной комнате) или сфотографировать на камеру смартфона, чтобы он был под рукой при необходимости. (Копия этого бланка доступна для загрузки и печати на сайте издательства *New Harbinger* по адресу <http://www.newharbinger.com/47025>.)

## Почему я хочу перемен

- Я хочу чувствовать себя лучше.
- Я хочу, чтобы жизнь причиняла мне меньше страданий.
- Я хочу больше общаться с близкими.
- Я хочу научиться справляться с суицидальными мыслями более безопасными способами.
- Мне нужно больше способов переживания и выражения эмоций.
- Я хочу изучить новые стратегии борьбы со стрессорами.
- Я не хочу чувствовать себя беспомощным.
- Я хочу лучше контролировать свою жизнь.
- Я хочу чувствовать надежду.
- Я хочу более осмысленной жизни.
- Я хочу больше наслаждаться жизнью.
- Я хочу быть добрее к себе.
- Я хочу научиться лучше принимать себя.
- Я хочу быть более удовлетворенным своими эмоциями.
- Я хочу быть рядом с детьми (или с партнером, друзьями, семьей).
- Я хочу чувствовать себя в безопасности.
- Я хочу быть более искренним с другими.
- Я не хочу, чтобы психическое здоровье мешало мне достигать целей.

Когда людям не хватает уверенности в себе, мотивация к переменам может ослабнуть. Насколько вы уверены в способности измениться? Приведенное ниже упражнение включает список утверждений, призванных укрепить веру в себя и усилить способность меняться.

### Повышение уверенности в себе

Поставьте галочку рядом со всеми применимыми к вам утверждениями, можете добавить собственные. Если вам трудно придумать примеры, попросите психотерапевта или близкого человека помочь с упражнением. Вы также можете попробовать думать о себе как о друге: если бы вы были вашим другом, какие положительные качества вы бы увидели в нем? Вы можете использовать этот бланк всякий раз, когда у вас начнет ослабевать уверенность в себе.

- Я добрый.
- Я чуткий.
- Я остроумный.
- Я креативный.
- Я хорошо умею решать проблемы.
- Я сострадательный.
- Я праведный.
- Я проницательный.
- Я трудолюбивый.
- Я хороший слушатель.
- Я заслуживаю доверия.
- Я смелый.
- Я терпеливый.
- Я благодарный.
- Со мной весело.

- Я отношусь к людям справедливо.
- Я великодушный.
- Я могу предпринять небольшие шаги, чтобы сделать свою жизнь лучше. Мне не нужно менять все сразу.
- Другие люди, имеющие суицидальные мысли, смогли осуществить изменения, даже если чувствовали, что не могут этого сделать. Если они могут это сделать, я тоже могу.
- Когда я чувствую себя подавленным или отступаю, это нормально. Я могу попробовать еще раз.
- Я и раньше переживал трудные времена. Приведите хотя бы один пример:

.....

.....

- У меня есть люди, которые могут помочь мне измениться. Приведите хотя бы один пример:

.....

.....

- Я уже осуществлял изменения раньше. Приведите хотя бы один пример:

.....

.....

- У меня есть положительные качества, которые помогут мне измениться. Приведите хотя бы один пример:

.....

.....

- Я способен овладевать новыми навыками. Приведите хотя бы один пример:

## КОГДА МНЕ СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛИСТА?

Большинство людей с суицидальными мыслями не действуют в соответствии с ними. Наличие этих мыслей само по себе не означает, что вы подвергаетесь высокому риску попытки самоубийства. Тем не менее, полезно распознавать признаки того, что ваши мысли стали опасными и могут привести вас к суициду (Chu et al., 2015). Если вам трудно обратиться за помощью, когда вы находитесь в состоянии повышенного риска, стоит показать список тревожных признаков близким людям (см. приведенный ниже список и приложение А). Они смогут оказать дополнительную поддержку, когда заметят эти признаки, и приложить усилия, чтобы связаться с вами в таких случаях. Этот список поможет и вам: вы сможете самостоятельно распознавать тревожные признаки и искать помощь.

Если в настоящее время у вас есть один или несколько тревожных признаков, перечисленных ниже, пожалуйста, немедленно обратитесь за помощью. Вы можете обратиться на горячую линию экстренной психологической помощи, к психотерапевту, медицинскому работнику или вызвать скорую. Вы также можете обратиться к друзьям или родственникам, чтобы выяснить, сможет ли кто-нибудь находиться с вами до тех пор, пока кризис не пройдет, или сопровождать вас в отделение неотложной помощи, если вам потребуется поехать туда. Вы достойны помощи. Вас любят и ценят. Я хочу, чтобы вы были в безопасности и получили поддержку, необходимую, чтобы не падать духом.

### Тревожные признаки

- ☞ Конкретные планы относительно того, как или когда вы закончите с собой.



- ☞ Намерение следовать плану самоубийства.
- ☞ Приобретение (или планы приобрести) орудия самоубийства (например, пистолета, лекарств для передозировки).
- ☞ Высокий уровень возбуждения.
- ☞ Значительные нарушения сна (скажем, ночные кошмары, бессонница).
- ☞ Значительная потеря веса без намерения похудеть.
- ☞ Самоизоляция от других людей.
- ☞ Разрыв отношений.
- ☞ Чувство, что вы не можете контролировать порывы покончить с собой.
- ☞ Пренебрежение элементарными мерами по уходу за собой, гигиеной и безопасностью (например, приемом пищи, купанием, чисткой зубов, приемом назначенных лекарств по медицинским показаниям).

## СПАСИБО

Период, когда вы хотите покончить с собой, — один из самых сложных в жизни. В такие моменты необходимо уделить особенное внимание психическому здоровью. Перемены трудны, и для них требуется время. Пожалуйста, будьте терпеливы. От всего сердца я хочу поблагодарить вас за то, что вы были рядом со мной. Вы очень ценны. Ваша жизнь имеет значение, и я хочу помочь вам ориентироваться в ней с помощью мудрости науки, клинической практики и историй людей, которые столкнулись с суицидальными кризисами.

### РЕЗЮМЕ

- ☞ *Суицидальные мысли вызваны эмоциональной болью. Это не ваша вина. Наличие мыслей о самоубийстве не означает, что вы слабый или ущербный человек.*
- ☞ *В этой рабочей тетради будут использоваться трехшаговая теория суицида и техники КПТ, которые*

*помогут вам эффективно справляться с суицидальными мыслями.*

*☞ Вам следует немедленно обратиться за дополнительной помощью, если вы столкнулись с тревожными признаками, перечисленными выше.*

## ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Какие мысли, идеи и чувства возникали у вас во время чтения этой главы и работы над ней? Были ли какие-то части, которые не имеют к вам отношения? Какие части больше всего относятся к вам? Чему вы научились? Я рекомендую вести дневник во время чтения этой рабочей тетради, чтобы вы могли записывать идеи, которые хотите запомнить, обдумывать свои мысли и выражать эмоции.



# Поймите суицидальные мысли

## ГЛАВА 2

**Т**еперь, 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?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

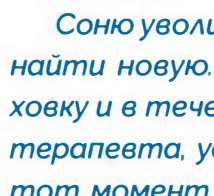
-----

-----

-----

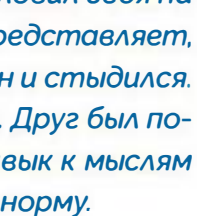
## ЧУВСТВА ПО ПОВОДУ СУИЦИДАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ

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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## РЕАКЦИЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ НА МОИ СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ

Ваше отношение к суицидальным мыслям могут определять реакции других людей. Надеюсь, у вас был позитивный опыт, ваше окружение оказывало поддержку и проявляло любовь и доброту. Некоторые прекрасно помогают людям, которые страдают. Другие могут перейти к решению проблем, проигнорировать вашу боль или обратиться в экстренные службы, не пытаясь сначала понять вашу точку зрения. Рассмотрим ваш опыт общения с другими людьми. Начнем с истории Логана, а затем приведем в качестве примера заполненный им бланк.

*У Логана биполярное расстройство, и у него случился маниакальный эпизод, который привел к недобровольной госпитализации. Он вышел из больницы и сказал себе, что будет продолжать принимать лекарства, ходить на психотерапию и сделает все, чтобы больше никогда не госпитализироваться в психиатрическую клинику. Логан начал чувствовать себя хорошо, но затем пришло опустошение: на него давила ответственность перед членами семьи за то, чтобы он был счастлив и с ним все было в порядке. Он заметил, что фантазирует о самоубийстве, чтобы снять напряжение. Впоследствии Логану стало стыдно за мысли о суициде как о возможном варианте. Повзрослев, он понял, что совершает грех, так как не верит, что Бог поможет ему.*

### Реакция других людей на мои суицидальные мысли (пример Логана)

Человек: мой дедушка.

Реакция: «Если бы твоя вера в Бога была достаточно сильной, тебе в голову не приходили бы такие мрачные мысли. Ты

должен верить в Иисуса и просто молиться. Я даже не знаю, зачем тебе лекарства. Я ничего не принимаю, когда переживаю трудные времена».

Какие чувства вызвала эта реакция? Я пожалел, что рассказал обо всем дедушке. Частью составленного в больнице плана восстановления было то, что я поделюсь чувствами с членами семьи. С одной стороны, я знаю, что дедушка на самом деле просто не понимает психических заболеваний. Это человек другого поколения. Но часть меня чувствует себя ужасно из-за того, что я разочаровал его. Я не хочу, чтобы он беспокоился обо мне или думал, что я недостаточно тверд в вере.

Человек: моя сестра.

Реакция: «Мы не обсуждали наши чувства, когда росли, но у меня тоже иногда возникали такие мысли. Я думаю, у нас это семейное. Возможно, у бабушки было биполярное расстройство или что-то подобное. Они тогда мало что знали о психических заболеваниях и просто называли ее сумасшедшей».

Какие чувства вызвала эта реакция? Разговор с сестрой помог мне почувствовать себя менее одиноким. Я очень уважаю сестру. Услышав, что у нее также были суицидальные мысли, я понял, что они бывают не только у плохих или слабых людей. Она одна из самых сильных людей, которых я знаю. Мне показалось интересным то, что она сказала о бабушке. Меня огорчало сохранившееся до сих пор непонимание того, как биполярное расстройство влияет на людей, и того, что находится вне их контроля. Я думаю, это заставило меня почувствовать уверенность в своей борьбе, и мне стало немного грустно за себя из-за того, что я старался казаться счастливым.

Теперь заполните бланк, описав свои переживания.

### Реакция других людей на мои суицидальные мысли

Человек:



Реакция:

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Какие чувства вызвала эта реакция?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Человек:

-----





в прошлом, вы не одиноки в своей борьбе и не виноваты в том, что у вас возникают мысли о самоубийстве. Мы также изучим, как культурные и другие факторы связаны с суицидом. Затем я перейду от обобщений и статистики к вопросу о том, как эти факторы повлияли конкретно на вас. Понимание этого поможет вам реагировать на деструктивные мысли осознанно и принимать их, а не приходить в замешательство и заниматься самокритикой.

## НАСКОЛЬКО РАСПРОСТРАНЕННЫ СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ И ПОВЕДЕНИЕ?

Во всем мире ежегодно из-за самоубийств погибает около восьмисот тысяч человек (World Health Organization, 2019). Суицид был десятой по значимости причиной смерти среди взрослых в США в 2018 году, когда примерно 48 344 человека трагически погибли таким образом — 14,8 на каждые 100 000 человек (Drapeau & McIntosh, 2020). Попыток самоубийства, конечно, было гораздо больше. Исследователи полагают, что на каждую смерть из-за суицида приходится от двадцати до тридцати попыток покончить с собой (Han et al., 2016). Большинство людей не умирают, пытаясь совершить суицид, но многие продолжают бороться с деструктивными мыслями (Owens et al., 2002). Эти данные статистики означают, что большое количество людей страдает и что многие из нас потеряли близких в результате самоубийства. Примерно половина населения Соединенных Штатов была знакома с людьми, погибшими в результате суицида (Cerel et al., 2018).

Если суицид затрагивает так много людей, почему ваши переживания заставляют вас чувствовать себя одиноким? В последние годы все больше людей (включая знаменитостей) публично рассказывают о том, что они борются с суицидальными мыслями. Социальные сети дали людям возможность делиться личным опытом в области психического здоровья. Лучшее понимание этой темы в обществе, по-видимому, уменьшило социальное отторжение и привело к более открытым дискуссиям, чем раньше (например, Smith et al., 2010). Тем не менее, предубеждения относительно самоубийства сохраняются. Некоторые люди ошибочно полагают, что суицидальные мысли — это

признак недостатков личности (например, слабости; Sand et al., 2013). Из-за этого человеку может казаться, что он заслуживает порицания за мысли о смерти. Возможно, это заставило и вас скрывать проблему. Поймите, что и другие делают то же самое. На самом деле вы не знаете, сколько ваших знакомых боролось с суицидальными мыслями. Я гарантирую, что люди, которых вы знаете, также имели проблемы с психическим здоровьем, даже если вам об этом неизвестно. Вы не одиноки в своих переживаниях, и есть причины надеяться на будущее, в котором больше людей смогут поделиться своими трудностями, не опасаясь осуждения.

## КТО ПОДВЕРЖЕН СУИЦИДАЛЬНЫМ МЫСЛЯМ И ПОВЕДЕНИЮ?

### Роль психического здоровья

Хотя большинство людей с психическими заболеваниями не пытаются покончить с собой, Нок и другие исследователи (Nock et al., 2009) обнаружили, что примерно 80 % людей в Соединенных Штатах, которые предпринимали попытки самоубийства, ранее имели в анамнезе расстройства психики. Более новое исследование, проведенное Центрами по контролю и профилактике заболеваний (ЦКЗ), показало, что 54 % людей в Соединенных Штатах, умерших в результате самоубийства, не имели ментальных отклонений (Stone et al., 2018). Было также обнаружено, что люди, умершие в результате самоубийства, — с психическим заболеванием или без него, — вероятно, перед смертью находились в состоянии стресса или переживали кризис (например, трудности в отношениях, юридические проблемы, выселение). Хотя расстройства психики связаны с более высокой вероятностью суицидальных мыслей и поведения, они, как правило, не являются надежными предикторами самоубийства (Franklin et al., 2017), если они не рассматриваются в сочетании с другими факторами (например, одиночеством (Stickley & Koyanagi, 2016)).

Исследователи обнаружили более высокий риск суицида среди людей, употребляющих психоактивные вещества и страдающих нервной анорексией, депрессией, пограничным расстройством

личности и биполярным расстройством (Chesney et al., 2014). Существует также связь между злоупотреблением опиоидами и суицидальными мыслями и поведением (Ashrafioun et al., 2017). Существует мнение, что иногда самоубийства ошибочно принимаются за преднамеренную передозировку опиоидами (Oquendo & Volkow, 2018). Для полного понимания суицида необходимо более всестороннее исследование, поскольку само по себе психическое заболевание не может объяснить всего. В следующей главе мы рассмотрим, как ментальные проблемы, наряду с другими аспектами вашей жизни, могут быть связаны с суицидальными мыслями. Пожалуйста, ознакомьтесь с приложением Б для получения дополнительных ресурсов по конкретным расстройствам и обратитесь за помощью к специалисту, если вы страдаете психическим заболеванием и еще не проходили лечение.

## Роль окружения

В моей психотерапевтической практике я работала с пациентами с проблемами психического здоровья, которые усугублялись различными внешними условиями. Я работала с мужчинами, которых учили, что выражение эмоций означает слабость, и с женщинами, чью боль игнорировали как чрезмерную реакцию. Я также работала с людьми, которых отвергли их семьи за то, что они были геями или трансгендерами, и с иммигрантами, которые подверглись дискриминации, приспособляясь к новой стране. Наши семьи, сообщества и культурная среда влияют на чувство собственного достоинства, реакции на проблемы и доступ к ресурсам, когда они требуются. Эти факторы окружения могут отчасти объяснять групповые различия в риске суицида, которые я более подробно объясню ниже. Сначала поразмышляем о вашем личном опыте.

### Влияние окружения на мое психическое здоровье

Как рассматривалось психическое здоровье в сообществах, в которых вы выросли? Могли ли вы открыто говорить на эту тему?



Рассматривались ли лекарства и психотерапия как приемлемые способы решения проблем психического здоровья? Как это повлияло на вас?

Как воспринимались эмоции и обращение за помощью в сообществах, в которых вы выросли? Вас призывали быть откровенным



или рекомендовали держать чувства при себе? Когда вы просили о помощи, вы чувствовали, что вас поддерживают или игнорируют?

Могли бы вы оценить, как культура на более широком уровне (например, город, регион или страна, в которой вы живете в настоящее время или когда-то жили) повлияла на ваше психическое здоровье?

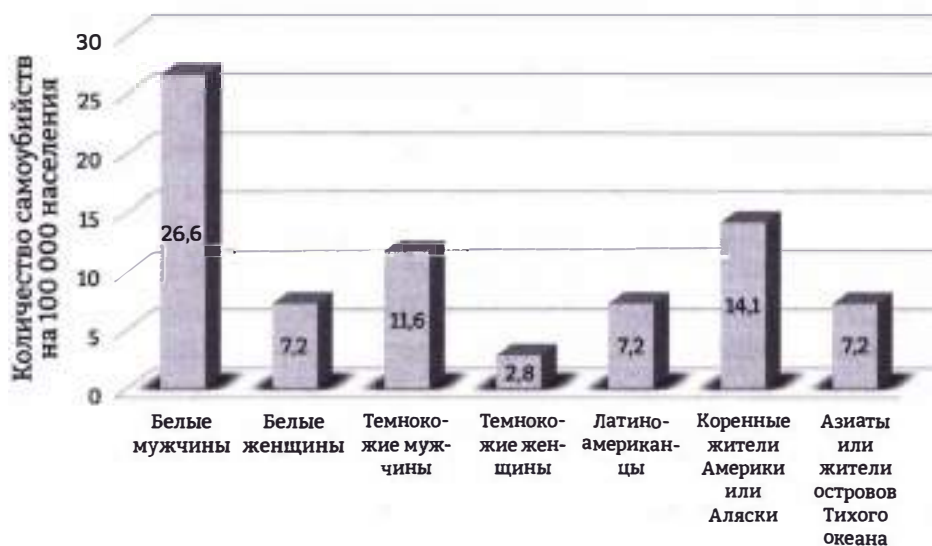
Какие внешние обстоятельства, по вашему мнению, являются одной из причин ваших страданий и суицидальных мыслей?

Я надеюсь, что это исследование было вам полезно для понимания себя и того, как на вас влияет окружение. Вы проделываете большую работу, размышляя над такими сложными вопросами. Прежде чем перейти к дополнительным статистическим данным, я сделаю два замечания: (1) это приблизительные оценки (сбор точных данных о самоубийствах затруднен), и (2) любой человек, независимо от происхождения или личностных особенностей, может быть подвержен суицидальным мыслям и поведению. В Соединенных Штатах мужчины гораздо чаще умирают от самоубийства, чем женщины (23,4 против 6,4 на каждые 100 000 населения), в то время как женщины гораздо чаще совершают попытки покончить с собой, чем мужчины (примерно в три раза чаще (Drapeau & McIntosh, 2020)). Этот паттерн, заключающийся в более высоком уровне суицидов среди мужчин, сохраняется в большинстве стран, хотя конкретные цифры и пропорции различаются.

Распространенность самоубийств также, по-видимому, различна и зависит от этнической группы: у белых мужчин самый высокий

уровень самоубийств в США, а у чернокожих или афроамериканских женщин самый низкий, как показано на приведенной ниже диаграмме. В настоящее время имеется не так много данных об этнических групповых различиях в суицидальных мыслях и попытках среди взрослых. Это стоит отметить, потому что, как описано выше в отношении мужчин и женщин, распространенность попыток самоубийства и деструктивных мыслей в различных группах может сильно отличаться от распространенности суицидов. В последние годы сообщалось об увеличении числа попыток самоубийства среди чернокожих или афроамериканских подростков (Lindsey et al., 2019). Чернокожие или афроамериканские дети чаще умирали в результате суицида, чем белые дети (Bridge et al., 2018). Эти результаты подчеркивают важность учета возраста и других факторов для получения более полной информации о людях, наиболее подверженных мыслям о самоубийстве (Opara et al., 2020).

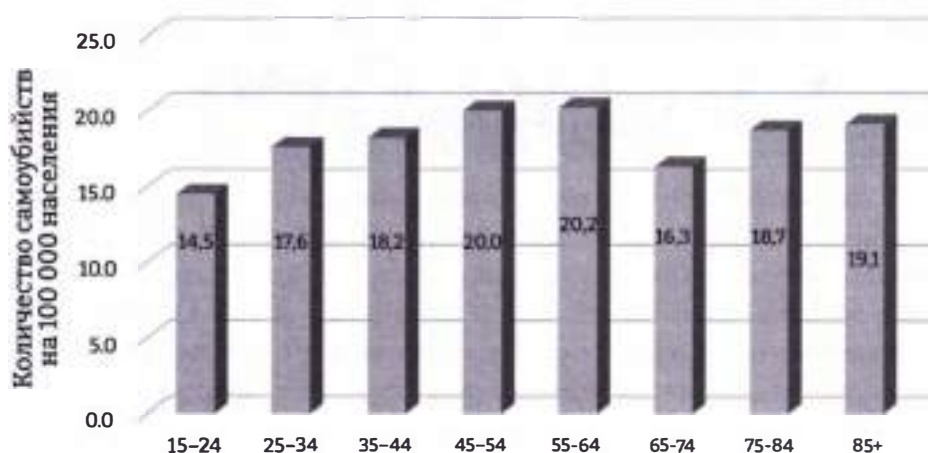
### Распространенность самоубийств в США, 2018



В 2018 году возрастными группами, наиболее склонными к самоубийству в Соединенных Штатах, были взрослые среднего возраста в возрасте 45 – 64 лет (см. диаграмму на следующей странице (Drapeau & McIntosh, 2020)). Существуют также опросы, в которых собирают информацию о различиях в суицидальных мыслях и поведении

в разных возрастных группах. Общенациональный опрос взрослых США 2016 года показал, что 4 % (9,8 миллиона) серьезно задумывались о самоубийстве в прошлом году. Из тех, кто рассматривал возможность покончить с жизнью, примерно 13 % (1,3 миллиона) попытались сделать это (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2017). Суицидальные мысли и действия в предыдущем году были более распространены среди молодых людей (в возрасте 18 – 25 лет), чем в любой другой возрастной группе (8,8 % всерьез рассматривали самоубийство и 1,8 % пытались покончить с собой), но пожилые люди имели гораздо больше шансов умереть в попытке покончить с собой, чем молодые люди (Drapeau & McIntosh, 2020).

### Распространенность самоубийств в США, 2018



Также, согласно исследованиям, лесбиянки, геи, бисексуалы и трансгендеры (ЛГБТ) сообщают о более высокой распространенности суицидальных мыслей и попыток по сравнению с цисгендерами и гетеросексуалами (например, Hottes et al., 2016; Marshall et al., 2015). Необходимы дополнительные исследования природы этих различий, но имеющаяся литература указывает на то, что представители ЛГБТ-сообщества сталкиваются с большей дискриминацией как на системном (к примеру, трудности с доступом к медицинской помощи), так и на индивидуальном (скажем, большая распространенность травли) уровнях в качестве причины этих различий (Salway et al., 2019; Testa et al., 2017). Важно отметить, что, несмотря на более высокие показатели,



у многих представителей ЛГБТ-сообщества нет суицидальных мыслей и что равные права связаны с меньшим риском их возникновения. Например, Райфман и другие исследователи (Raifman et al., 2017) обнаружили, что государственная реализация политики однополых браков была связана с уменьшением попыток самоубийства среди ЛГБТ-подростков. Если вас интересуют дополнительные ресурсы по психическому здоровью, специально предназначенные для представителей ЛГБТ-сообщества, пожалуйста, ознакомьтесь с приложением Б.

Теперь рассмотрим, как ваш культурный опыт повлиял на суицидальные мысли. Я хочу создать для вас более четкий контекст, в который вы сможете поместить свою историю, потому что это поможет вам найти эффективные стратегии совладания, которые наилучшим образом соответствуют вашей жизни.

### **Опыт дискриминации и источники силы, связанные с моей идентичностью**

Сталкивались ли вы с дискриминацией, предрассудками или жестоким обращением, которые могли повлечь за собой суицидальные мысли? Например, над вами издевались, вас дразнили или лишали работы, жилья или медицинской помощи из-за вашей этнической принадлежности, расы, религии, инвалидности, возраста, сексуальной ориентации, гендерной идентичности, веса, дохода, уровня образования, статуса ветерана или по другой причине?

---

---

---

---

---

---

---

---



Существуют ли культурные ценности, ритуалы или сообщества, связанные с вашей идентичностью, которые вам помогают, когда дело касается психического здоровья и суицидальных мыслей? Например, некоторые люди находят поддержку в духовных общинах, ЛГБТ-организациях, культурных центрах беженцев и семейных традициях и поддерживают с их помощью самоуважение.

---

---

---

---

---

---

---

---

Вы проделали замечательную работу, исследуя влияние этих факторов на ваше ментальное здоровье! С каждым шагом вы все ближе подходите к пониманию себя и своих потребностей в области психики.

## ЧТО ТАКОЕ НЕСУИЦИДАЛЬНОЕ САМОПОВРЕЖДЕНИЕ?

Если вы не занимались несуйцидальным самоповреждением, или селфхармом, то можете пропустить этот раздел и перейти к следующему – «Воодушевляющие утверждения». В этой рабочей тетради не будет подробно рассказываться о несуйцидальном самоповреждении, поскольку основное внимание в ней уделяется теме самоубийства. Я включаю сюда основную информацию о селфхарме, потому что он связан с суицидальными мыслями, а также потому, что люди, наносящие себе вред, подвергаются более высокому риску попыток самоубийства (Klonsky et al., 2013).

Ожоги, порезы и царапины — наиболее распространенные типы несуицидального самоповреждения, но есть и другие методы, которые используют люди. Селфхармом может заниматься любой человек, но подростки и молодые взрослые, по-видимому, подвергаются наибольшему риску (International Society for the Study of Self-Injury, 2019). По оценкам, 17,2 % подростков, 13,4 % молодых взрослых и 5,5 % взрослых сообщают, что они по крайней мере один раз в жизни намеренно причиняли себе вред (Swannell et al., 2014). Если вы когда-нибудь делали себе больно, в чем была причина? Если вы пытались ослабить болезненные эмоции, то вы действовали так же, как и большинство людей. Другие причины, по которым люди причиняют себе вред, включают наказание себя, попытки сообщить что-то другим или попытки почувствовать что-то, кроме отсутствия чувств (Bentley et al., 2014; Klonsky, 2007).

Вероятно, существуют разные причины, по которым несуицидальное самоповреждение и риск самоубийства связаны между собой, но наиболее важными из них являются те, которые имеют отношение именно к вам. Рассмотрим это в следующем разделе, но сначала кое-что проверим. Вы делаете паузу на темах, о которых я прошу вас подумать? Помните, что вполне нормально остановиться на перерыв, когда он вам нужен. В это время можно проанализировать в дневнике, как вы себя чувствуете, или заняться чем-нибудь успокаивающим. Обязательно напоминайте себе, что этот процесс — работа и что каждый ваш шаг — повод для гордости.

### Роль несуицидального самоповреждения

В каком возрасте вы впервые занялись несуицидальным самоповреждением?  
.....

Сколько вам было лет, когда вы в последний раз занимались селфхармом?  
.....

Как часто у вас возникает желание причинить себе боль?

Никогда,                      каждый год или реже,                      каждый месяц,  
каждую неделю,                      каждый день

Что побуждает вас к занятию несуицидальным самоповреждением?

Эмоции (печаль, гнев, одиночество, стыд, скука, бесчувственность, страх, ревность):

---

---

---

---

---

---

---

---

Ситуации в межличностном общении (ссора с людьми, чувство отверженности, просьбы сделать что-то, чего вы не хотите делать):

---

---

---

---

---

---

---

---

Стрессоры (болезненные воспоминания, воспоминания о травмах, тяжелый день на работе или в школе, беспокойство):

---

---

---

---

---

---

---

---

Как вы справляетесь с этими побуждениями (отвлекаетесь, занимаетесь физическими упражнениями, принимаете душ, звоните другу, ведете дневник)?

---



---



---



---



---

Вы уже понимаете, как селфхарм связан с суицидальными мыслями и поведением? Если нет, вы можете использовать следующий список как способ начать выяснять это.

- Это признак того, что я подвержен высокому риску самоубийства.
- Это дает мне некоторое избавление от эмоциональной боли, не лишая меня жизни.
- Это показывает другим, что я нуждаюсь в их помощи.
- Это показывает другим, что я страдаю.
- Это означает, что мое психическое здоровье ухудшается.
- Это не связано с моим риском самоубийства.
- Это означает, что у меня высокий уровень стресса.
- Это означает, что я меньше контролирую поведение, чем обычно.
- Другое: .....

Иногда изучение этих чувств может вызвать чувство стыда или вины. Надеюсь, с вами этого не произойдет, но в самые мрачные моменты особенно трудно проявить сострадание к себе и принять себя. В приведенном ниже упражнении я перечислила некоторые



утверждения, помогающие противостоять любому самоосуждению. В дополнение к чтению этих утверждений вы также можете попробовать представить, как любящий человек обнимает вас с теплотой и сочувствием. Я призываю искать поддержки у людей, которые напоминают вам о вашей ценности, когда вы испытываете болезненные эмоции. В главе 6 мы уделим больше времени стратегиям развития сострадания к себе.

### Воодушевляющие утверждения

- Естественно, что я чувствую себя так после того, что пережил.
- Несправедливо подвергаться дискриминации из-за того, кто я есть, и поэтому мне нужно быть особенно добрым к себе.
- Другие люди могут усомниться в обоснованности моих переживаний. Это не значит, что они правы или что со мной что-то не так.
- Когда я страдаю, понятно, что я думаю о том, как найти облегчение.
- Не только у меня возникают суицидальные мысли. Есть и другие люди, которые борются с ними.
- Моя борьба с эмоциональной болью не является признаком того, что я слаб, у меня проблемы с характером или я плохой человек.
- В прошлом я делал все, что мог, используя информацию, которой располагал в то время.
- Я могу работать над изменениями, относясь к себе по-доброму и с любовью.
- Я достоин доброты и хорошего самочувствия.
- Даже если другие считают, что я виноват в своих мыслях о самоубийстве, это не значит, что они правы.
- Людям трудно понять суицидальные мысли, но это не значит, что их мнения обо мне и моей жизни верны.

- Мне могут не нравиться мои чувства и некоторые аспекты моей жизни, но я не должен испытывать неприязнь к себе за это.
- Я способен научиться новым способам совладания со страданием.
- Другое: \_\_\_\_\_
- Другое: \_\_\_\_\_
- Другое: \_\_\_\_\_

Я надеюсь, что эта глава помогла вам определить некоторые конкретные типы стрессоров, приводящих к суицидальным мыслям и поведению, а также окружение, в котором они существуют. Я хочу поблагодарить вас за то, что вы потратили время и усилия на проработку этих вопросов со мной. Вы стоите тех усилий, которые затрачиваете на рабочую тетрадь! В следующей главе мы более подробно рассмотрим причины желания покончить жизнь самоубийством, прежде чем сосредоточимся на способах их устранения.

## РЕЗЮМЕ

- ☞ Иногда реакция людей на суицидальные мысли неприятна. Это не значит, что вы не правы, когда ищете поддержки.*
- ☞ Некоторые люди подвергаются более высокому риску самоубийства, чем другие, отчасти из-за социальных факторов. Понимание себя и влияния окружения помогут создать эффективный план укрепления психического здоровья, соответствующий вашим потребностям.*
- ☞ Вы не одиноки в своей борьбе. Есть причины для оптимизма. Если во время чтения этой книги у вас возникнет чувство стыда, попробуйте отнестись к себе с состраданием, а не заниматься самокритикой.*

## ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ



Какие мысли, идеи и чувства возникали у вас во время чтения этой главы и работы над ней? Были ли какие-то части, которые не имеют к вам отношения? Какие части больше всего относятся к вам? Чему вы научились?



# Раскройте причины

## ГЛАВА 3

**Т**еперь, когда вы более глубоко понимаете суицидальные мысли, раскроем их причины. В ходе исследований ученые выявили факторы, которые связаны с более высоким риском самоубийства (Franklin et al., 2017; O’Conner & Nock, 2014; Van Orden et al., 2010). Эта глава начнется с исследования того, как на вас влияют десять из этих факторов риска. После этого мы подробнее рассмотрим трехшаговую теорию суицида, упомянутую в главе 1, и разберем, как эта теория применима к вашей жизни (Klonsky & May, 2015). Цель главы – больше узнать о причинах деструктивных мыслей, что поможет вам извлечь максимальную пользу из других частей этой рабочей тетради.

### Факторы риска, которые влияют на меня

На следующем бланке перечислены десять факторов риска, выявленных Ван Орденем и другими исследователями (Van Orden et al., 2010): психические болезни, предыдущие попытки самоубийства, социальная изоляция, соматические болезни, безработица, семейные конфликты, импульсивность, жестокое обращение в детстве, участие



в боевых действиях и семейная история самоубийств. Для каждого пункта из тех, которые относятся к вам, напишите, как он влияет на ваши суицидальные мысли. Если он не влияет на вас в настоящее время, но влиял в прошлом, пожалуйста, отметьте и это. Если данный фактор риска к вам не относится, пропустите его. Для того чтобы помочь вам, я привела примеры.

### Психические болезни

Психические болезни или проблемы со здоровьем, с которыми я в настоящее время борюсь: *посттравматическое стрессовое расстройство после сексуального насилия, панические атаки, иногда слишком много пью.*

Как они влияют на меня сейчас: *у меня проблемы со сном. Я долгое время не доверяла людям после сексуального насилия. Иногда у меня возникают воспоминания, когда партнер прикасается ко мне, и это выводит меня из себя на целый день. Приступы паники пугают меня и мешают выезжать в новые места. После употребления алкоголя возможны два варианта: это позволяет убежать от проблем или усугубляет их. И я не могу сказать заранее, какой из этих вариантов меня ждет. Иногда я чувствую себя разбитой, потому что мои мысли и эмоции угнетают меня, и это чувство наводит на мысли о самоубийстве.*

### Психические болезни

Психические болезни или проблемы со здоровьем, с которыми я в настоящее время борюсь:

---



---



---

Как они влияют на меня сейчас:

---

---

---

---

---

---

### Предыдущие попытки самоубийства

Как они влияют на меня сейчас: я пытался покончить с собой, когда был подростком, и меня запугивали в школе. Сейчас это не сильно на меня влияет, но служит напоминанием о том, что нельзя доводить дело до такой крайности. Я не хочу возвращаться к тому, что чувствовал тогда.

### Предыдущие попытки самоубийства

Как они влияют на меня сейчас:

---

---

---

---

---

---

### Социальная изоляция

Как она влияет на меня сейчас: я отталкиваю людей, когда начинаю чувствовать себя подавленным. Мне повезло, что семья и несколько близких друзей продолжают поддерживать меня. Мне нужно помнить, что важно обращаться за помощью к людям, когда я чувствую себя одиноким, а не избегать их. Мысли о самоубийстве определенно усиливаются, когда я провожу много времени в одиночестве.

### Социальная изоляция

Как она влияет на меня сейчас:

---



---



---



---



---

### Соматические болезни

Соматические болезни или проблемы со здоровьем, с которыми я в настоящее время борюсь: у меня диабет, и когда уровень сахара в крови становится слишком высоким или слишком низким, это влияет на мое психическое состояние.

Как они влияют на меня сейчас: я расстраиваюсь из-за проблем со здоровьем, с которыми мне приходится справляться каждый день и которые незнакомы большинству людей. Это одна из главных проблем в моей жизни. Мне труднее путешествовать, и я испытываю беспокойство, когда уровень сахара в крови

нестабилен. На самом деле это не влияет существенно на мысли о самоубийстве, если только я не испытываю при этом стресс по другой причине.

### Соматические болезни

Соматические болезни или проблемы со здоровьем, с которыми я в настоящее время борюсь:

---

---

---

Как они влияют на меня сейчас:

---

---

---

---

---

### Безработица

Как она влияет на меня сейчас: *сейчас я работаю, и мне нравится должность повара. Если дела в ресторане идут плохо или экономика на спаде, я беспокоюсь, что меня уволят. Такое случилось со мной и раньше, и мысли об этом угнетают. Если у меня длительный период безработицы, я начинаю чувствовать себя обузой и думать, что людям было бы лучше, если бы меня не было.*



**Безработица**

Как она влияет на меня сейчас:

---

---

---

---

---

**Семейные конфликты**

Как они влияют на меня сейчас: я в хороших отношениях с членами семьи, за исключением мачехи, но мы с ней не общаемся и не видимся, так что в настоящее время это не влияет на меня. Я расстраиваюсь, если думаю о прошлом, но сейчас это меня не очень беспокоит. Иногда, когда мои дети-близнецы плачут или мы с мужем ссоримся, у меня начинают появляться мысли о том, что я хотела бы умереть, потому что не могу справиться со всем этим. Временами мне кажется, что это слишком тяжело для меня. Когда у меня все хорошо с детьми и мужем, я чувствую себя счастливой и хочу жить долго.

**Семейные конфликты**

Как они влияют на меня сейчас:

---

---

---

---

---

**Импульсивность**

Как она влияет на меня сейчас: иногда, когда я расстроен, я трачу слишком много денег, пытаюсь улучшить настроение. Сначала это действует, но потом я все больше чувствую себя подавленным из-за своих действий и беспокоюсь о финансах. На самом деле это не приводит к мыслям о самоубийстве, но я действительно становлюсь очень самокритичным, когда такое происходит.

**Импульсивность**

Как она влияет на меня сейчас:

---



---



---



---



---



---

**Жестокое обращение в детстве**

Как оно влияет на меня сейчас: я много работал над этим, но все же иногда мне кажется, что мои чувства не имеют значения, потому что ко мне не прислушивались, когда я был ребенком. Каждый раз, когда мне причиняли боль, меня убеждали, что я сам виноват, потому что я плохой ребенок. Воспоминания вызывают у меня желание исчезнуть, пока я не возвращаюсь в настоящий момент.

### Жестокое обращение в детстве

Как оно влияет на меня сейчас:

---

---

---

---

---

---

---

---

### Участие в боевых действиях

Как оно влияет на меня сейчас: *я был в командировке в Ираке и был свидетелем ужасных событий. Иногда, когда я вижу людей в военной форме, это вызывает воспоминания, которые на несколько дней портят мне настроение. Я не чувствую себя склонным к самоубийству, но чувствую себя оторванным от жизни.*

### Участие в боевых действиях

Как оно влияет на меня сейчас:

---

---

---

---

---

---

---

---

### Семейная история самоубийств

*Как она влияет на меня сейчас: мой брат покончил с собой, когда я был подростком. Мне все еще грустно — как будто я не сделал чего-то, что могло остановить его. Когда у меня возникают мысли о самоубийстве, я думаю, что не могу поступить так с родителями после того, как они потеряли моего брата. Их сердца были разбиты.*

### Семейная история самоубийств

Как она влияет на меня сейчас:

---



---



---



---



---

## ТРЕХШАГОВАЯ ТЕОРИЯ

Теперь, когда вы знаете больше о факторах, влияющих на вас, с помощью трехшаговой теории суицида мы разберемся, как они могут привести к деструктивным мыслям и поведению. Как упоминалось в главе 2, людей, имеющих суицидальные мысли, гораздо больше, чем действующих в соответствии с ними. Трехшаговая теория суицида поможет вам определить, станут ли эти мысли реальными действиями и когда с наибольшей вероятностью это произойдет. Еще вы составите план выхода из кризиса (подробно описанного в главе 4). Теперь рассмотрим каждый этап трехшаговой теории суицида.





Спасибо, что написали о своей боли. Некоторые люди очень просто рассказывают о своих проблемах, тогда как другим трудно это делать. В любом случае, я надеюсь, вы гордитесь собой, потому что выполнили задание, потратив время на рефлексии. Даже если вы не совсем уверены, что означает ваша боль, написание о том, как вы ее чувствуете, может пролить свет на способы решения этой проблемы. Главы 5 и 6 посвящены ослаблению эмоциональных страданий с помощью решения проблем, КПТ, сочувствия к себе и принятия.

### Чувствую ли я отчаяние?

Вы чувствуете отчаяние? На что это похоже прямо сейчас? Почему вы чувствуете, что ничего не изменится к лучшему? Что нужно изменить, чтобы у вас появилось больше надежды?

Спасибо за размышления об отчаянии. Мне жаль, если вам из-за всех сил приходится искать надежду. Глава 7 посвящена обретению веры в лучшее. Иногда бывает нелегко найти причины для того, чтобы продолжать жить, но мы будем искать их вместе. Когда вы чувствуете надежду, мысли о самоубийстве не возникают так часто.

## Шаг 2: связи с жизнью

Если уровень боли станет настолько высоким, что начнет подавлять ваши связи с жизнью, желание покончить с собой станет сильнее. Ценность существованию могут придавать люди (друзья, семья, романтические партнеры) или важные для вас сферы (работа, хобби, саморазвитие). Все это может сделать вашу жизнь более осмысленной, и тогда желание покончить с собой будет не таким сильным.

## Мои связи с жизнью

Когда у вас возникают мысли о самоубийстве, что заставляет вас принять решение продолжать жить?

---

---

---

С кем из людей вы чувствуете самую сильную связь?

---

---

---

Есть ли что-то другое, с чем вы связаны, но это не упомянуто выше (например, домашние животные)?

---

---

---

Какие сферы помогают вам чувствовать связь с жизнью (например, профессиональная деятельность, религиозные убеждения)?

---

---

---

---



Что вы находите наиболее значимым в жизни?

Спасибо вам за исследование ощущения связи с жизнью и его отсутствия. Возможно, сейчас вам трудно найти основания для того, чтобы продолжать жить. Но глава 8 поможет укрепить отношения с другими людьми, а глава 9 — вновь обрести смысл существования и цель. Работа над стабильными отношениями и поиск смысла могут казаться сложными задачами, но тетрадь поможет вам шаг за шагом пройти этот путь.

### Шаг 3: способность совершить самоубийство

Мы рождаемся с сильными инстинктами выживания, которые притягивают нас к жизни, отталкивают от боли и побуждают защищаться перед лицом опасности. Это означает, что большинство людей, желающих покончить с собой, не будет пытаться это сделать из-за страха перед болью и смертью. На третьем этапе трехшаговой теории суицида определяются три особенности, которыми, как полагают, обладают люди, способные преодолеть инстинкт самосохранения и покончить с собой: (1) диспозиционная (например, наследственность, связанная с тем, насколько вы чувствительны к боли), (2) приобретенная (скажем, опыт, который снижает страх смерти и повышает терпимость к боли, такой как несуйцидальное самоповреждение или другие виды физически болезненных переживаний) и (3) практическая (скажем, наличие доступа к способам самоубийства и знаний о них).



## РЕЗЮМЕ

- ☞ Люди приходят к мыслям о самоубийстве разными, индивидуальными путями.
- ☞ Люди склонны испытывать определенные типы переживаний, когда они задумываются о самоубийстве. Наука помогла их определить.
- ☞ Трехшаговая теория суицида постулирует следующее:
  - боль и отчаяние приводят к желанию покончить жизнь самоубийством;
  - когда связи с жизнью сильнее, чем боль, развивается умеренное желание покончить с собой. Если боль превышает важность связей с жизнью, возникает сильное желание совершить суицид;
  - если у кого-то есть сильное желание умереть и способность к самоубийству, он рискует совершить попытку суицида.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Какие мысли, идеи и чувства возникали у вас во время чтения этой главы и работы над ней? Были ли какие-то части, которые не имеют к вам отношения? Какие части больше всего относятся к вам? Чему вы научились?



# Справьтесь с кризисами

## ГЛАВА 4

**К**ак психотерапевт, я знаю, что длительные страдания имеют негативные последствия для людей. Я написала эту рабочую тетрадь, потому что хочу научить вас стратегиям, которые облегчат боль. Возможно, вы страдаете, но если вы читаете эту рабочую тетрадь, значит, какая-то часть вас хочет жить. Я благодарна вам за это, потому что ваша жизнь важна. Ни у кого другого нет тех уникальных качеств и способностей, которые вы проявляете в мире. Прежде чем мы углубимся в исследование причин и способов устранения боли, составим план, как обезопасить вас во время суицидальных кризисов. Сначала мы поговорим о том, как узнать, находитесь ли вы в кризисе, то есть пребываете в опасном состоянии и можете причинить себе вред. Затем мы будем работать вместе, чтобы составить план эффективного преодоления кризиса, включая поиск поддержки у других и определение способов уменьшить страдания. Даже если суицидальные мысли обычно пассивны, полезно разработать план выхода из опасных состояний, чтобы вы были готовы, если ситуация изменится.



## ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ КРИЗИС?

Когда вы испытываете сильную боль, это может перерасти в кризис. У каждого человека есть свои собственные признаки того, что риск самоубийства приближается к опасной точке. Исследования определили некоторые наиболее распространенные из них (бессонница, ночные кошмары, внезапная непреднамеренная потеря веса, возбуждение, социальная самоизоляция (Chu et al., 2015)), но важно понять, какие признаки относятся именно к вам. Начнем с примера, а затем вместе поработаем над выявлением признаков того, что развивается кризис.

*Диана с пятнадцати лет время от времени сталкивалась с депрессией. Сейчас ей тридцать шесть, и она с помощью психотерапии научилась новым навыкам совладания и завела близкие дружеские отношения. Большинство дней она чувствует себя хорошо и не думает о самоубийстве. Диана поняла, что такие мысли возвращаются, когда что-то вызывает у нее сильный стресс (например, ссора с партнером, конфликт на работе) или у нее было много стрессоров подряд (скажем, болезнь, неожиданные счета для оплаты).*

*Недавно она получила отзыв о своей работе. В целом, он был положительным, но Диана не могла перестать думать о замечании, что ей нужно более своевременно завершать проекты. Она заметила, что весь день размышляла об оценке своей работы, и это мешало ей сосредоточиться. Вернувшись домой, Диана поговорила об этом с партнером, ища поддержки. Сначала ей стало спокойнее, но ближе к моменту отхода ко сну эффект начал ослабевать. В последующие дни она неоднократно обращалась к партнеру за поддержкой, и это помогало все меньше. Диана изо всех сил пыталась заснуть, но в голове роились мысли о том, что она недостойный человек и потеряет работу.*

*Диана была убеждена, что теперь у нее нет шансов добиться успеха в карьере. Ее партнер был раздосадован тем, что ситуация продолжается уже несколько недель, и девушка беспокоилась, что он бросит ее. Она начала отдаляться от него и коллег. Диана была на взводе, ее мучил стыд, и она начала задумываться о самоубийстве, чтобы избавиться от постоянного беспокойства и чувства вины. Когда ее партнер ушел на работу, Диана начала размышлять о том, чтобы принять слишком большую дозу прописанных ей лекарств.*

Есть несколько признаков того, что у Дианы развивается кризис. Печальное настроение и чувство стыда, которые сохраняются в течение нескольких дней, нарушили ее сон, работу и отношения. У нее начинает проявляться опасный паттерн, с которым она сталкивалась раньше и который однажды привел к попытке самоубийства. Она перебирает в уме разные способы остановить боль. Это особенно опасно, потому что она обдумывает конкретные планы того, как причинить себе вред.

Каковы признаки того, что вы находитесь в кризисе? Приведенный ниже бланк поможет вам в процессе их определения, а в качестве примеров будет использован опыт Дианы.

### Признаки того, что я в кризисе (пример Дианы)

- ночные кошмары
- бессонница (не могу заснуть или спать)
- социальная самоизоляция (например, не отвечаю на сообщения, отменяю планы)
- ненависть к себе, стыд
- отчаяние
- чувство возбуждения, беспокойства

- мысли о самоубийстве приходят гораздо чаще, чем обычно
- планирование самоубийства (скажем, приобретение оружия, размышления о том, когда я мог бы это сделать)
- перестаю заботиться о себе (например, перестаю принимать душ, недостаточно ем)
- чувствую, что ненавижу себя, и это длится больше одного дня*
- слишком много думаю, особенно перед сном*
- избегаю людей*
- представляю, как свожу счеты с жизнью*
- начинаю думать, что другим людям было бы лучше без меня*
- не думаю, что ситуация когда-нибудь изменится*

### Признаки того, что я в кризисе

Отметьте тревожные признаки, которые относятся к вам, а затем, пожалуйста, добавьте свои собственные, если они есть.

- ночные кошмары
- бессонница (не могу заснуть или спать)
- социальная самоизоляция (например, не отвечаю на сообщения, отменяю планы)
- ненависть к себе, стыд
- отчаяние
- чувство возбуждения, беспокойства
- мысли о самоубийстве приходят гораздо чаще, чем обычно
- планирование самоубийства (например, приобретение оружия, размышления о том, когда я мог бы это сделать)
- перестаю заботиться о себе (например, перестаю принимать душ, недостаточно ем)

<input type="checkbox"/>	-----
<input type="checkbox"/>	-----
<input type="checkbox"/>	-----
<input type="checkbox"/>	-----
<input type="checkbox"/>	-----
<input type="checkbox"/>	-----

Вы проделали важную работу, заполнив этот бланк! Возможно, вам было больно вспоминать случаи, когда вы были в кризисе. Я ценю, что вы думаете о своих тревожных признаках, даже если вам больно вспоминать те случаи. Такого рода размышления помогут вам оставаться в безопасности в будущем.

## КАК Я МОГУ БЫСТРО УМЕНЬШИТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ БОЛИ?

Будучи в кризисе, вы можете чувствовать волнение, грусть или смесь неприятных эмоций. Если вы хотите покончить с собой, вероятно, причина в невыносимой боли, и кажется, что единственным избавлением от нее может стать смерть. Вот почему важно найти безопасный способ облегчить страдание. В следующих двух главах я более подробно расскажу о том, как уменьшить давнюю эмоциональную боль. А пока составим список основных стратегий, которые быстро ослабляют ощущение необходимости причинить себе вред, возникающее во время кризиса.

У каждого человека есть определенные занятия, которые лучше всего помогают ему. В следующем списке представлены самые распространенные методы отвлечься от негативных мыслей.

### ☞ **Занятия, требующие много внимания:**

- увлекательный фильм, книга или шоу;
- видеоигры;
- строительство чего-либо;



- создание рисунков или раскрашивание;
- работа над проектом дома;
- приготовление пищи;
- разгадка головоломок;
- разговор с другом;
- изменение обстановки;
- уборка или наведение порядка.

### ☞ **Занятия, положительно влияющие физически:**

- физические упражнения;
- горячая ванна или душ;
- умывание лица холодной водой;
- глубокие вздохи;
- занятия спортом;
- горячий чай;
- массаж;
- упражнения на растяжку;
- напряжение и расслабление мышц;
- переодевание в удобную одежду.

### ☞ **Занятия, вызывающие положительные чувства:**

- рассматривание изображений космоса, природы или животных;
- пение или танцы под любимую песню;
- прослушивание живой музыки;
- объятия с любимым человеком;
- проведение времени с домашним животным;
- просмотр фотографий семьи или друзей;
- зажигание ароматической свечи;
- пребывание в красивом месте на свежем воздухе;
- употребление любимой пищи;
- просмотр стендапа.

Прежде чем мы перейдем к вашему списку, начнем с занятий Дианы в качестве примера. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы придумать различные виды деятельности, которыми можно заняться в любое время и в любом месте. Например, если вам нравится совершать длительные прогулки, вы, возможно, не сможете этого сделать,

когда на улице идет дождь или темно; долгое принятие ванны также может быть приятным, но вы не можете этим заняться на работе или за рулем. Наличие целого ряда вариантов не позволит вам чувствовать себя в безвыходном положении.

### Десять способов уменьшить эмоциональную боль (пример Дианы)

1. Сходить на прогулку.
2. Принять горячий душ.
3. Поиграть в игру на телефоне.
4. Принять ванну с пеной.
5. Ополоснуть лицо холодной водой.
6. Выполнить упражнение на глубокое дыхание.
7. Послушать громкую, успокаивающую музыку.
8. Попить травяного чая.
9. Посидеть на улице на солнце.
10. Посмотреть смешной фильм.

Теперь, когда вы прочитали пример Дианы, попробуйте придумать десять способов, с помощью которых вы можете облегчить сильную эмоциональную боль во время кризиса.

### Десять способов уменьшить эмоциональную боль

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

8.

9.

10.

## ЗАМЕЧАНИЕ О БЕССОННИЦЕ И НОЧНЫХ КОШМАРАХ

Я упоминала выше, что бессонница и ночные кошмары могут быть тревожными признаками суицида (Liu et al., 2020). В приложении Б я предлагаю несколько подробных рабочих тетрадей, которые помогают при проблемах со сном (Silberman, 2008). В этом разделе я дам несколько основных советов.

- ☞ Одна из наиболее распространенных реакций на трудности со сном — «катастрофизация», или размышления о наихудшем сценарии любой ситуации. В данном случае мысли о том, что вы никогда не заснете и завтра вам будет очень тяжело. Это усиливает беспокойство и может даже вызвать панику. Я знаю, что это трудно, но постарайтесь напомнить себе, что хотя было бы неплохо отдохнуть, ничего критического не произойдет, если вы поспите меньше. Просто полежите и расслабьтесь, это тоже восстанавливает силы.
- ☞ Если вы не заснете через некоторое время, попробуйте почитать или послушать скучноватую книгу или заняться чем-то, что физически не напрягает (например, сложить белье или изменить что-то в доме, скажем, переставить предметы на рабочем столе или книги на полке). Вставание с постели, когда вы не можете заснуть, помогает предотвратить установление связи между постелью и отчаянием.
- ☞ Наладьте режим сна: каждое утро вставайте в одно и то же время — даже если у вас были проблемы со сном накануне вечером — и исключите дневной сон. Это может облегчить засыпание ночью.
- ☞ Попробуйте расслабиться перед сном (например, принять ванну с пеной, душ, помолиться, почитать книгу, обсудить

с кем-нибудь прошедший день, выполнить упражнение на расслабление) и избегайте возбуждающих занятий (например, просмотр социальных сетей или новостей, интенсивных физических упражнений).

- ☞ Ограничьте потребление кофеина, особенно вечером.
- ☞ Попробуйте заниматься в течение дня физическими упражнениями, но не слишком близко ко сну.
- ☞ Подумайте, не обратиться ли вам к специалисту в области психического здоровья, чтобы заняться КПТ для лечения бессонницы (Boness et al., 2020).

В случае ночных кошмаров вы также можете обратиться за помощью к специалисту в области психического здоровья. Попробуйте узнать о научно обоснованном лечении, называемом терапией тренировкой стрессовых ситуаций в воображении, которое помогает при ночных кошмарах (Krakow & Zadra, 2010). В двух словах, при терапии тренировкой стрессовых ситуаций вы записываете свои кошмары, меняя их конец на счастливый.

## К КОМУ Я МОГУ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Подумаем о том, кто может вас поддержать, чтобы вам не пришлось делать это в одиночку. Поиск помощи важен, потому что, когда появляется поддержка, кризис кажется более управляемым. Общение с людьми в трудную минуту также может предотвратить боль одиночества, усугубляющую страдания.

### Люди, которые могут помочь, когда я в кризисе (пример Дианы)

Кто поднимает мне настроение?

Друзья	Как они могут мне помочь
Стивен	Расскажет смешную историю или анекдот



Мэриголд	Напомнит, что я и раньше переживала трудные времена, но всегда справлялась
Инес	Скажет ободряющие слова
<b>Члены семьи</b>	
Папа	Скажет, что любит и верит в меня
Дэвид	Обсудит со мной забавные случаи из нашего общего прошлого
Мэми	Погуляет со мной и поиграет в видеоигры
<b>Другие люди (например, партнер, коллега, сосед)</b>	
Андре	Приготовит что-нибудь поесть или сходит со мной на прогулку, обнимет
Суми	Посплетничает о всяких глупостях на работе
Арун	Попьет со мной кофе или чай

Кто рядом, когда я хочу поделиться своими чувствами?

<b>Имя</b>	<b>Как они могут мне помочь</b>
Элизабет	Выслушает, не давая советов
Андре	Выслушает и проявит веру в меня
Пастор Лета	Поделится советами и религиозной мудростью, посоветует молитвы, которые помогут

Кто может помочь мне с навыками совладания и обеспечением безопасности (например, психотерапевты и другие специалисты, члены семьи и друзья)?

Имя	Как они могут мне помочь
Доктор Бернал	Научит справляться с трудностями
Кризисная помощь по СМС	Будут переписываться со мной, пока я не успокоюсь и не буду уверена в своей безопасности
Мама	Побудет со мной, пока я не приду в себя, напомнит о приеме лекарств, когда у меня кризис, составит мне компанию, пока я не почувствую себя лучше

Теперь заполните свой бланк. Пожалуйста, перечислите людей, которые могут поддержать вас во время кризиса. Цель — назвать по крайней мере одного человека для каждой категории. Если вы испытываете трудности с одной из категорий, перейдите к следующей. Вы всегда можете вернуться к заданию. Заполнив таблицу, пожалуйста, убедитесь, что у вас есть номера телефонов всех указанных вами людей и что вы написали, как конкретно они могут вам помочь. В кризисе может быть трудно думать о своих потребностях. Если вы спланируете свои действия сейчас, то сможете обращаться к этому бланку в критические минуты. Полезно связаться с людьми из списка и спросить их, могут ли они быть частью плана обеспечения безопасности. Если вы заранее сообщите им, как они могут помочь, это облегчит вам задачу в трудную минуту. Возможно, вам будет неудобно обсуждать все детали с некоторыми из перечисленных людей, и это тоже нормально. (Вы также можете распечатать бланк и держать в доступном месте; загружаемая копия доступна на сайте издательства *New Harbinger* по адресу <http://www.newharbinger.com/47025>.)

## Люди, которые могут помочь, когда я в кризисе

Кто поднимает мне настроение?

Друзья	Как они могут мне помочь
Члены семьи	
Другие люди (например, партнер, коллега, сосед)	

Кто со мной рядом, когда я хочу поделиться своими чувствами?

Имя	Как они могут мне помочь

Кто может помочь мне с навыками совладания и обеспечением безопасности (например, психотерапевты и другие специалисты, члены семьи и друзья)?

Имя	Как они могут мне помочь

Удобно ли вам обращаться к людям за помощью, когда вам трудно? Если нет, задумайтесь на минуту, что мешает вам искать поддержки, когда вы находитесь в кризисе. Возможно, у вас уже был неудачный опыт раньше или вы не уверены, что достойны помощи. Напоминаю, что ваша жизнь ценна, и вы достойны поддержки, даже если сейчас так не думаете. Если вы не знаете, как попросить о помощи, прочитайте советы в следующем упражнении.



## Как обратиться за помощью

Обведите утверждения, которые вам было бы удобно использовать, и придумайте любые другие фразы или предложения.

- ☞ Я сейчас чувствую себя довольно подавленным. Не возражаешь, если я поговорю с тобой об этом?
- ☞ Я едва справляюсь. Может быть, ты знаешь, как мне получить помощь?
- ☞ Я думаю о том, чтобы причинить себе вред, и это меня беспокоит. Я думаю, что буду чувствовать себя лучше, если кто-нибудь выслушает меня или проведет со мной некоторое время. Мы можем встретиться за обедом или пойти прогуляться?
- ☞ Я боюсь, что могу причинить себе вред. Не мог бы ты подержать у себя прописанные мне таблетки, пока я не почувствую себя лучше?
- ☞ Мне трудно просить о помощи, но, кажется, сейчас у меня кризис. Пожалуйста, будь рядом, пока я не разберусь, как с этим справиться.

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

## КАК Я МОГУ ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ?

Если у вас суицидальный кризис, вы с большей вероятностью попытаетесь покончить с собой, имея доступ к способам самоубийства (например, пистолет, таблетки для передозировки). То есть вы можете повысить свою безопасность, затруднив доступ к способам причинения себе вреда. Исследования показывают, что владение оружием повышает риск самоубийства. Вероятно, это связано со свободным доступом к возможному орудию самоубийства в моменты сильного желания умереть (Anestis & Houtsma, 2017). Затруднение доступа

к подобным опасным предметам во время кризисов может спасти вашу жизнь (например, хранение патронов отдельно от огнестрельного оружия, запирание оружия в сейфе), потому что самое сильное желание покончить с собой обычно ослабевает за то время, пока вы пытаетесь до них добраться (Anestis, 2018).

Диана задумывается о передозировке лекарствами. Часть ее плана выхода из кризиса может включать просьбу к родственнику или другу хранить препарат у него дома, чтобы у нее не было свободного доступа ко всей упаковке. Она может прийти, когда потребуется, и взять прописанное для одной дозы количество лекарства. Диана также могла бы хранить его в сейфе, код к которому есть только у ее партнера, или попросить врача уменьшить количество таблеток, которые она получает за раз. Возможно, вы думаете: «Если исключить один способ, я просто использую другой». Многие поднимали этот вполне понятный вопрос. Однако исследования показывают, что часто люди не ищут другой способ, если у них нет доступа к предпочтительному (Zalsman et al., 2016). Кроме того, второй вариант часто менее опасен, чем первый, и, следовательно, риск самоубийства ниже. Все это значит, что существуют понятные и действенные способы, которые позволяют минимизировать риск суицида. Рассмотрим особенности вашего плана обеспечения безопасности с помощью приведенного ниже бланка.

### План обеспечения безопасности

У вас дома есть какое-нибудь оружие?

**Да**

**Нет**

Как вы можете обеспечить свою безопасность для моментов, когда вы в кризисе?

- хранить оружие за пределами дома (например, в чужом доме)
- держать пули отдельно от оружия
- хранить оружие безопасным способом (например, в запечатом сейфе)

Задумывались ли вы о других способах причинить себе вред? Перечислите их ниже.

---



---

Как вы можете затруднить доступ к этим способам? Попросите кого-нибудь о помощи (например, психотерапевта, друга, позвоните на горячую линию по кризисным ситуациям), если не уверены, как ответить на этот вопрос.

---



---



---

## К КОМУ Я МОГУ ОБРАТИТЬСЯ В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ?

Ваша жизнь очень важна, и я хочу, чтобы вы остались с нами. Если у вас есть один или несколько из следующих признаков высокого риска самоубийства, пожалуйста, подумайте о том, чтобы обратиться в одну из экстренных служб, перечисленных в следующем разделе (Stanley et al., 2016).

- ☞ Вы чувствуете, что не можете удержаться от самоубийства.
- ☞ Ваш ум недостаточно ясен, чтобы продумать альтернативы самоубийству.
- ☞ Интенсивность желания покончить с собой нарастает с течением времени.
- ☞ У вас есть конкретный план, и вы намерены действовать в соответствии с ним.
- ☞ Вы чувствуете возбуждение, как будто у вас мурашки по коже.

- ☞ Вы чувствуете сильное отвращение к другим или к себе (например, считаете, что другим было бы лучше без вас, что вы должны уйти от всех).
- ☞ Вы потеряли надежду на то, что жизнь станет лучше.
- ☞ Вы не можете вспомнить никого, кто мог бы остаться с вами на время кризиса.

Ниже я перечислила организации, которые могу вам посоветовать, но, пожалуйста, найдите их текущие телефонные номера (большинство из них легко узнать через поиск в интернете или у врача) и запишите их. Пожалуйста, добавьте любые дополнительные номера экстренных служб, с которыми вы можете связаться, а затем внесите их в список контактов в телефоне, чтобы они были там, когда вам понадобятся. (Копия этого бланка доступна на сайте издательства *New Harbinger* по адресу <http://www.newharbinger.com/47025>, поэтому вы также можете распечатать его и держать в удобном месте.)

### Экстренные службы, с которыми я могу связаться, чтобы оставаться в безопасности

Национальная горячая линия по предотвращению суицидов	
Кризисная помощь по СМС	
Клиника, принимающая без предварительной записи	
Другие службы экстренной помощи (например, горячие линии)	
Скорая психиатрическая помощь	
Местное отделение неотложной помощи	
Другое	



## ДЕРЖИТЕ ПОД РУКОЙ ПЛАН ПО ВЫХОДУ ИЗ КРИЗИСА

Если вы дочитали до этой главы, значит, вы прекрасно справляетесь с планированием преодоления суицидальных кризисов. Теперь, когда мы подробно рассмотрели каждый шаг, объединим их в резюме на одной странице. Этот одностраничный план составлен таким образом, чтобы вы могли воспользоваться им быстро и в любое время. Вы можете вырвать данную страницу и хранить в кошельке, поместить дома где-нибудь на видном месте, например, на холодильнике, или сфотографировать ее камерой смартфона. Главное, чтобы вы могли легко просматривать этот план всякий раз, когда он вам понадобится. Также я рекомендую дать еще одну копию людям, которым вы доверяете (например, психотерапевту, близкому другу, партнеру), чтобы они могли поддержать вас в кризисной ситуации. Так они смогут следовать инструкциям, чтобы предоставить вам необходимую поддержку.

В резюме плана выхода из кризиса также следует перечислить основные причины для того, чтобы жить. Когда вы испытываете желание совершить самоубийство, может быть трудно вспомнить, почему вы хотите остаться в живых. Этот список облегчит размышления, когда вам в голову придут мысли о суициде. Я надеюсь, что вы найдете эту главу полезной для обеспечения безопасности во время кризиса. Мир становится лучше, когда в нем есть вы.

### Резюме моего плана выхода из кризиса (пример Дианы)

Признаки того, что я нахожусь в кризисе: *бессонница, планирование самоубийства, уход от партнера и друзей, потеря надежды, ощущение, что я «на пределе».*

Причины, по которым я хочу жить: *я хочу отправиться в поездку, которую запланировала. Я не хочу, чтобы родители были убиты горем. Я хочу отпраздновать свое сорокалетие.*

Люди, с которыми я могу связаться (убедитесь, что вы внесли их номера в список контактов в телефоне)

- ☞ Поднимают мне настроение: *Стивен, Мэриголд, Инес, папа, Дэвид, Мама, Суми, Арун, Андре*
- ☞ Делюсь с ними своими чувствами: *Элизабет, Андре, пастор Лета*
- ☞ Можно получить совет по совладанию с кризисом и обеспечению безопасности: *доктор Бернал, кризисная помощь по СМС, мама*

Способы обеспечить себе безопасность: *попросить партнера хранить мои лекарства.*

Способы быстро ослабить сильную эмоциональную боль: *совершить длительную прогулку, принять горячий душ, поиграть в игру на телефоне, принять ванну с пеной, ополоснуть лицо холодной водой, сделать дыхательное упражнение, попить травяной чай, посидеть на улице на солнце, посмотреть забавный фильм.*

Номера телефонов и адреса экстренных служб.

*Национальная горячая линия по предотвращению суицидов*

*Скорая психиатрическая помощь*

*Ближайшее ко мне отделение неотложной помощи*

Прочитав пример Дианы, составьте свой план преодоления кризиса на представленном ниже бланке.

### Резюме моего плана выхода кризиса

Признаки того, что я нахожусь в кризисе.

---



---



---



---

Причины, по которым я хочу жить.

-----

-----

-----

-----

Люди, с которыми я могу связаться (убедитесь, что вы внесли их номера в список контактов в телефоне)

☞ Поднимают мне настроение:

-----

-----

☞ Делюсь с ними своими чувствами:

-----

-----

☞ Можно получить совет по совладанию с кризисом и обеспечению безопасности:

-----

-----

Способы обеспечить себе безопасность.

-----

-----

-----

Способы быстро ослабить сильную эмоциональную боль.

Номера телефонов и адреса экстренных служб.

## РЕЗЮМЕ

- ☞ У каждого человека есть свои признаки начала кризиса. Важно определить ваши, чтобы вовремя обеспечить свою безопасность.
- ☞ Мощные стратегии снижения интенсивности суицидальных кризисов включают получение поддержки от других, затруднение доступа к способам самоубийства, безопасные варианты ослабления эмоциональной боли и доступность телефонных номеров экстренной помощи.
- ☞ Трудно решать проблемы в критические моменты. Наличие плана позволит вам сделать это более быстро и эффективно.



## ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Какие мысли, идеи и чувства возникали у вас во время чтения этой главы и работы над ней? Были ли какие-то части, которые не имеют к вам отношения? Какие части больше всего относятся к вам? Чему вы научились?



# Ослабьте эмоциональную боль

## ГЛАВА 5

**Б**ольшинство людей думают о самоубийстве, когда они испытывают такую сильную эмоциональную боль, что жизнь кажется мучительной. Поскольку вы читаете эту книгу, я полагаю, что вы испытывали такую боль. Мне жаль, что вы оказались в таком печальном положении, и я благодарна вам за то, что вы все еще здесь. Ваша жизнь имеет значение, как и благополучие. Предотвращение суицидов – это не просто удержание от самоубийства; это также создание жизни, которая кажется достаточно хорошей и осмысленной, чтобы человек хотел остаться в живых. В этой главе вы узнаете, как определить источники боли и ослабить ее с помощью решения проблем и стратегий КПТ.

### КАКОВЫ ПРИЧИНЫ МОЕЙ БОЛИ?

К эмоциональной боли может привести множество различных ситуаций. Иногда источники боли начинают сливаться воедино и вызывают общее чувство страха. Когда есть ощущение, что жизнь вызывает страдание, особенно трудно определить, что вы можете сделать,

чтобы чувствовать себя лучше. Для начала важно понять, что именно причиняет вам дискомфорт. Когда источник боли определен, можно приступить к следующему шагу, который заключается в поиске эффективных способов ее ослабления.

### Разные части боли

Ниже перечислите источники эмоциональной боли — независимо от того, насколько они велики или малы. Не сдерживайте и не гоните от себя чувства из-за того, что считаете их недостаточно значимыми или важными. Вы можете поразмыслить здесь о том, что причиняет боль, без какой-либо оценки. Начнем с примера, который поможет вам выполнить это упражнение.

*После десяти лет брака Хавьер узнал, что его муж, Дэн, изменил ему. Хавьер был обижен, но все равно любил Дэна. Они обратились к семейному психотерапевту в попытке решить свои проблемы. Через полгода Дэн решил, что хочет развестись, потому что больше не любит Хавьера. Сердце Хавьера было разбито. Он впал в депрессию и начал задумываться о том, чтобы покончить с жизнью.*

Если бы Хавьер выполнял это упражнение, он мог бы определить следующие источники эмоциональной боли.

- ☞ Я скучаю по Дэну.
- ☞ Моя мечта встретить старость с Дэном разбита вдребезги.
- ☞ Я виню себя за то, что Дэн мне изменил. Мне нужно было быть лучшим мужем.
- ☞ Я буду одинок до конца жизни. Это был мой единственный шанс на счастье.
- ☞ Все мои друзья думают, что я неудачник.

❧ Я не смогу позволить себе купить квартиру самостоятельно.

Теперь создайте свой собственный список. Может быть трудно назвать то, что причиняет нам боль, но я знаю, что вы можете это сделать. Вы сильнее, чем думаете.

❧ \_\_\_\_\_

❧ \_\_\_\_\_

❧ \_\_\_\_\_

❧ \_\_\_\_\_

❧ \_\_\_\_\_

❧ \_\_\_\_\_

❧ \_\_\_\_\_

❧ \_\_\_\_\_

❧ \_\_\_\_\_

❧ \_\_\_\_\_

❧ \_\_\_\_\_

❧ \_\_\_\_\_

❧ \_\_\_\_\_

❧ \_\_\_\_\_

❧ \_\_\_\_\_

❧ \_\_\_\_\_

❧ \_\_\_\_\_

❧ \_\_\_\_\_

## ИССЛЕДУЯ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ БОЛЬ, БУДЬТЕ ДОБРЫ К СЕБЕ

Вы сделали первый шаг к ослаблению эмоциональной боли, определив ее источники. Я надеюсь, вы горды собой. Теперь



сосредоточимся на реагировании на страдание и подробнее рассмотрим причины ваших переживаний.

Обычно, когда мы начинаем думать о болезненных сторонах жизни, мы можем попытаться отвлечься или иным образом избежать мыслей о них. Это вполне понятно. Мы не хотим обращать внимание на то, что причиняет страдание. Однако мозг устроен так, чтобы реагировать на боль, поэтому нам трудно полностью отвлечься от нее. Это заставляет некоторых людей использовать способы, дающие краткосрочный эффект, например наркотики, алкоголь или избегание. Тем не менее, боль остается под поверхностью и влияет на нас, как только отвлекающие факторы исчезают.

Более эффективная и долгосрочная стратегия ослабления страдания состоит в том, чтобы определить его, встретиться с ним лицом к лицу и преодолеть. Это означает принятие существования боли, а не попытки убедить себя в том, что ее нет, или игнорирование проблемы. Поначалу это может показаться невыносимым — оставаться со своими эмоциями. Вот почему важно признавать свои чувства и относиться к себе, как к другу, с добротой и терпением.

Во-первых, постарайтесь найти тихое место, где вас ничто не будет отвлекать. Затем исследуйте источники боли, которые вы перечислили выше. Когда мысли о причинах страданий начнут приходить вам в голову, может возникнуть желание оттолкнуть их. Это нормально и понятно, но я бы хотела, чтобы вы принимали эти мысли как возможность узнать больше о себе, вместо того чтобы действовать в соответствии с этим побуждением. Перестаньте осуждать себя за чувства, которые вы испытываете. Позвольте себе проживать их без стыда. Вместо того чтобы думать «это глупо» и «я должен просто пережить это», попробуйте ответить «моя боль имеет основания» или «мне грустно, оттого что я страдаю». Попробуйте поговорить с самим собой так, как вы разговаривали бы с любимым человеком, рассказывающим вам о своих проблемах. Постарайтесь распространить это заботливое отношение на себя. Поначалу это может казаться трудным, но в результате многократной, целенаправленной практики вам станет легче.

Теперь вообразите каждый источник боли и позвольте себе глубоко погрузиться в это чувство, чтобы лучше понять себя. Если вам нужно делать перерывы, это нормально. Нет необходимости торопиться.

Независимо от того, что вы чувствуете (оцепенение, грусть, гнев) и как вы реагируете (слезы, смех, удивление), ваше состояние вполне естественно. После размышлений о вашей эмоциональной боли выделите время, чтобы написать о том, что вы узнали. Если вам было трудно проявить сострадание к себе, не беспокойтесь об этом сейчас. Эти темы более подробно рассматриваются в главе 6. А сейчас, когда вы пишете о своей боли, не сдерживайтесь. Пишите все, что придет вам в голову. Не беспокойтесь об орфографии, грамматике или каких-либо технических деталях. Ваша цель — выразить чувства.

Если вам сложно выполнить приведенные выше инструкции, попробуйте следующие подходы.

- ✎ Установите ограничение по времени. Запланируйте потратить всего десять минут на размышления об эмоциональной боли, а затем отвлекитесь на что-нибудь другое. Вы можете разбить задачу на несколько дней, если считаете, что так будет лучше.
- ✎ Сделайте что-нибудь расслабляющее после завершения упражнения (например, позвоните другу, прогуляйтесь, послушайте любимую песню).
- ✎ Поощряйте себя, признавая, что это трудно, но вы справитесь. Это важный шаг к тому, чтобы чувствовать себя лучше.

## КАК Я МОГУ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ С ПОМОЩЬЮ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ?

Как только вы определили источники эмоциональной боли, можно использовать различные подходы к ее ослаблению. Основные варианты включают (1) изменение ситуации, (2) перемену отношения к происходящему или (3) сочетание первого и второго вариантов (это применимо к большинству случаев). Начнем с первого пункта, обратившись к трем этапам процесса решения проблем.

1. Определите, что вас не устраивает.
2. Проведите мозговой штурм для поиска всех возможных решений.
3. Выберите наилучшее из них и предпримите действия.



Вы проделали отличную работу, точно определив проблему, с которой сталкиваетесь! Перейдем ко второму шагу.

## Проведите мозговой штурм для поиска возможных решений

Создание более четкой картины проблемы полезно для понимания дальнейших действий, что является вторым шагом процесса решения проблем. Когда вы страдаете, трудно понять, что делать дальше. Постарайтесь не расстраиваться, если чувствуете, что испытываете затруднения. Просто перечислите все идеи, которые приходят вам в голову, какими бы нереалистичными они ни казались на первый взгляд. Также подумайте о том, чтобы попросить друга, психотерапевта или другого проверенного человека помочь с поиском идей, чтобы вам не пришлось делать это самостоятельно. Вот что Хавьер придумал для второго шага.

- ☞ *Переехать в другую, менее дорогую квартиру.*

  - Я сомневаюсь, что смогу досрочно расторгнуть договор аренды.
  - Если я не смогу оплатить арендную плату, что вполне вероятно, то я мог бы объяснить свои обстоятельства и попросить дополнительное время.
- ★ ☞ *Найти более высокооплачиваемую работу.*

  - Я могу начать поиски, но, вероятно, на это потребуется некоторое время. Это не решит мою проблему в краткосрочной перспективе.
- ★ ☞ *Попросить о повышении зарплаты.*

  - Я наберусь смелости и попробую. Худшее, что может случиться, — мне откажут.
- ☞ *Найти вторую работу.*

  - Плюс: я мог бы знакомиться с новыми людьми и быть занятым (возможно, меньше думать о Дэне).
  - Минус: это может усилить стресс, а мне уже трудно.
- ★ ☞ *Попытаться найти соседа по комнате.*

  - Тиана упомянула, что у нее есть друг, который искал новое жилье.



- ☞ Попросить у мамы займы.
  - Иногда мама, как ни странно, оказывает мне такие услуги. Вероятно, лучше оставить это как последнее средство.
- ☞ Обратиться в банк за кредитом.
  - Я могу попробовать это, если все остальное не срабатывает. Я бы предпочел не накапливать долгов.
- ★ ☞ Сократить другие расходы, более тщательно составляя бюджет.
  - Можно сократить питание в ресторане или заказы еды на дом. Это сэкономило бы немного денег. Я мог бы тратить меньше на одежду и другие вещи.
- ★ ☞ Обратиться к финансовому консультанту на работе в рамках программы помощи сотрудникам.
  - Это хорошая идея. Это бесплатно, и я мог бы получить несколько полезных советов.
- ☞ Продам гитару, чтобы получить дополнительные деньги.
  - Надеюсь, что до этого не дойдет. Гитара помогает мне справляться с чувствами. Играть музыку приятно, и это поднимает мне настроение.

После составления списка вы можете просмотреть его и сделать заметки о плюсах, минусах, препятствиях или других практических моментах каждого предлагаемого решения. Например, Хавьер отметил, что недостатком устройства на вторую работу может быть дополнительный стресс в то время, когда он испытывает трудности с психическим здоровьем. Он также написал, что продавать гитару сейчас — плохая идея, потому что она помогает ему справляться с чувствами. С другой стороны, Хавьер отметил, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить о повышении, попытаться найти соседа по комнате и обратиться за помощью к финансовому консультанту. Кроме того, Хавьер считает, что мог бы сократить некоторые из расходов. Он ставил звездочку возле каждого решения, которое казалось ему подходящим.

Хавьер придумал десять возможных решений, но нет причин расстраиваться, если вы придумаете меньше. Количество решений зависит от конкретных обстоятельств. Цель состоит в том, чтобы увидеть,

можете ли вы что-то сделать для изменения ситуации. Возможно, вам понадобится придумать всего два или три возможных решения. Я знаю, это может быть трудно, но до сих пор вы отлично справлялись!

### Шаг 2: проведите мозговой штурм для поиска возможных решений

На этом шаге напишите любые возможные решения, которые приходят на ум. Во время мозгового штурма перечислите все что угодно, каким бы непрактичным или странным это ни казалось на первый взгляд. Затем составьте заметки о возможных препятствиях, плюсах или минусах, которые вы перечислили. Вернитесь к приведенному выше примеру Хавьера, если вы испытываете трудности. После того как вы все запишете, нарисуйте звездочку рядом с теми вариантами действий, которые кажутся вам лучшими. Попробуйте придумать хотя бы два или три решения и обратитесь за помощью к другим людям, если вам трудно.

☞

-----  
-----

☞

-----  
-----

☞

-----  
-----

☞


-----  
-----

☞

-----  
-----

☞

-----  
-----



С8

—

С8

—

С8

—

С8

—

С8

—

С8

—

Независимо от того, придумали ли вы одно возможное решение или десять, похвалите себя за работу, которую вы выполняете, чтобы улучшить свою жизнь. Теперь перейдем к последнему шагу – определению способа справиться с проблемой.

## Выберите лучшее решение (или решения) и предпримите действия

Вы отлично справляетесь, прилагая усилия для выполнения шагов; главное в этом разделе – составить планы действий. Если вы точно определитесь со сроками и поступками, которые вы предпримете, у вас будет больше шансов выполнить их. Расплывчатые планы без конкретных шагов и временных рамок будут реализованы с меньшей вероятностью. Также важно придумывать реалистичные действия, которые вам по силам. Когда придумываете способы изменить ситуацию, относитесь к себе по-дружески. Например, вот что Хавьер придумал для своего плана.

1. Решение: найти более высокооплачиваемую работу.  
 Действие (или действия)
  - ☞ Потратить следующие две недели на обновление резюме.
  - ☞ Тратить по субботам не менее получаса на поиски вакансий в моей профессиональной области.
  - ☞ Подать заявление о приеме по крайней мере на две работы в течение следующих двух месяцев.
  
2. Решение: попросить о повышении.  
 Действие (или действия)
  - ☞ Во время сдачи ежегодного отчета на следующей неделе спросить, можно ли получить повышение.
  - ☞ Спланировать, что я собираюсь сказать, и отрепетировать это с одним из коллег (Робертом или Кеннетом).
  
3. Решение: попробовать найти соседа по комнате.  
 Действие (или действия)
  - ☞ Сегодня позвонить Тиане и спросить ее о друге, который искал нового соседа по комнате.
  - ☞ Если это не сработает, спросить в социальных сетях, знает ли кто-нибудь еще кого-нибудь, или попробовать написать объявление для поиска соседа.
  
4. Решение: сократить расходы.  
 Действие (или действия)
  - ☞ Сократить питание в ресторане с пяти раз в неделю до двух. Я начну в следующий понедельник.
  - ☞ Уделять больше внимания распродажам при покупке одежды.
  
5. Решение: встретиться с финансовым консультантом.  
 Действие (или действия)
  - ☞ Завтра я посмотрю программу помощи сотрудникам и запишусь на прием.



**Шаг 3: предпримите действия**

Если вы еще этого не сделали, поставьте звездочку рядом с решениями, которые кажутся наиболее практичными, а затем ниже спланируйте, как вы будете действовать в соответствии с ними, включая конкретные задачи и временные рамки. Процесс решения проблем поможет изменить некоторые болезненные ситуации в вашей жизни.

1. Решение: \_\_\_\_\_

Действие (или действия):

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

2. Решение: \_\_\_\_\_

Действие (или действия):

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

3. Решение: \_\_\_\_\_

Действие (или действия):

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

4. Решение: \_\_\_\_\_

Действие (или действия):

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

## 5. Решение:

Действие (или действия):

СЗ

СЗ

СЗ

Я надеюсь, что чтение примера Хавьера помогло вам узнать о процессе решения проблем. Если задача кажется непосильной, пожалуйста, знайте, что это не ваша вина. Когда вы страдаете, бывает трудно найти выход. Не торопитесь и отдайте себе должное за то, что вы ищете способы улучшить жизнь, когда чувствуете себя подавленным. Если вы будете практиковать эти три шага, то сможете научиться уменьшать боль от некоторых стрессоров. Я верю в вас!

## КАК Я МОГУ ИЗМЕНИТЬ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ?

Теперь, когда вы узнали об этом способе решения проблем, сосредоточимся на стратегии КПТ. Сейчас самое время вернуться к главе 1 и вспомнить модель КПТ и таблицу ошибок мышления, прежде чем продолжить этот раздел.

Вы прочитали еще раз об этой модели и ошибках мышления? Отлично! Посмотрим, как мы можем использовать эту информацию, чтобы влиять на мысли, эмоции и поведение. Во-первых, мы определим ваши мысли. Затем мы определим тип ошибки мышления из списка в главе 1. После того как будут определены эти паттерны, мы будем работать над созданием новой, более полезной мысли (называемой «переосмысленной мыслью»).

КПТ отличается от позитивного мышления или попыток заставить себя быть оптимистом. КПТ помогает вам замечать ошибочные автоматические мысли и приходиться к более точным и правдоподобным, переосмысленным. Цель выявления паттернов мышления, изучения фактов и создания новых мыслей состоит в том, чтобы ослабить эмоциональную боль и прояснить ситуации, в которых вы находитесь.

Если сейчас это кажется вам слишком сложным, я хочу заверить вас, что буду помогать на каждом шаге. Как психотерапевт, я работала со многими людьми в состоянии кризиса, которые овладели навыками КПТ и наблюдали, как в результате улучшается их жизнь. Овладение новыми навыками — тяжелая работа, но я верю в вас.

Во-первых, мы будем использовать пример, выбрав два пункта из списка источников эмоциональной боли Хавьера. Когда вы думаете о пунктах из своего списка, попробуйте выбрать мысли, которые соответствуют одному или нескольким паттернам мышления, выделенным в главе 1. Когда вы рассказываете о своих эмоциях, это помогает быть конкретным. На следующей странице приведены некоторые слова для описания чувств, из которых вы можете выбрать нужные.

## Слова для описания эмоций

Боящийся	Обескураженный	Оптимистический	Запаниковавший
Злой	Недовольный	Отчаявшийся	Гордый
Раздраженный	Чудовищный	Обиженный	Сожалеющий
Встревоженный	Смущенный	Неуверенный	Возмущенный
Стыдящийся	Ободренный	Ревнующий	Печальный
Скучный	Возбужденный	Радостный	Удовлетворенный
Растерянный	Разочарованный	Одинокий	Напуганный
Довольный	Виноватый	Нервный	Потрясенный
Любопытный	Счастливый	Нейтральный	Удивленный
Раздосадованный	Беспомощный	Оцепеневший	Обеспокоенный

## Переосмыслите болезненные мысли (пример Хавьера)

Мысль: *я буду одинок до конца жизни.*

Эмоции: *безнадежность, страх, стыд.*

Ошибки мышления: *эмоциональное мышление, предсказание будущего.*

Факты за эту мысль: *я чувствую, что это правда, и сейчас я одинок.*

Факты против этой мысли: *я не могу предсказывать будущее. До этого у меня были и другие отношения. Другие люди снова вступают в брак после развода. У меня есть возможность снова начать встречаться. У меня есть родственники и друзья, которые любят проводить со мной время.*

Новая, переосмысленная мысль (или мысли) в свете имеющихся фактов и без ошибок мышления: *вполне понятно, что я чувствую себя одиноким прямо сейчас после развода, но это не значит, что я буду одинок до конца жизни. Я не могу предсказывать будущее, и есть причины полагать, что у меня могут быть другие отношения. Даже если это не так, это не значит, что я буду одинок в жизни. У меня есть родственники и друзья, которые любят меня.*

Эмоции: *надежда, облегчение.*

Мысль: *все друзья думают, что я неудачник.*

Эмоции: *смущение, боль.*

Ошибки мышления: *наклеивание ярлыков, чтение мыслей, эмоциональное мышление.*

Факты за эту мысль: *я чувствую, что они так думают, но на самом деле у меня нет никаких доказательств.*

Факты против этой мысли: *друзья говорят мне, как сильно они меня любят. Никто никогда не говорил, что я неудачник. Если бы кто-то из друзей был в моей ситуации, я бы не подумал, что он неудачник.*

Новая, переосмысленная мысль (или мысли) в свете имеющихся фактов и без ошибок мышления: *понятно, что я чувствую себя подавленным прямо сейчас после того, что я пережил, но у меня нет никаких оснований полагать, что друзья считают меня*



неудачником. Они поддерживают меня и не винят в разводе. Иногда я чувствую себя неудачником, потому что скучаю по Дэну, но это не значит, что кто-то еще думает то же самое или что это правда.

*Эмоции: больше спокойствия, утешение, меньше стыда.*

Как вы можете видеть из примеров Хавьера, КПТ сосредоточена на поиске истины, чтобы облегчить боль и страдания. Иногда люди, с которыми я провожу психотерапию, говорят, что они знают, что переосмысленная мысль верна, но в это трудно поверить сразу. Если вы чувствуете нечто подобное, это совершенно нормально и ожидаемо. Требуются практика и время, чтобы начать думать по-новому. Ключ в том, чтобы проработать свои мысли, и, когда вы будете замечать, что впадаете в ошибки мышления, напоминать себе о переосмыслении. Ведите себя так, как будто новая мысль верна, даже если поначалу вы этого не чувствуете. Со временем вам станет легче выявлять проблемные паттерны мышления и бороться с ними.

Теперь пришло время попробовать применить КПТ к некоторым мыслям. Цель состоит в том, чтобы сделать все возможное и практиковать эту стратегию. Будьте терпеливы, осваивая новый навык. Если вы испытываете затруднения, сделайте перерыв, а если вам нужна дополнительная помощь, обратитесь к другу, психотерапевту или другому проверенному человеку.

### Переосмыслите болезненные мысли

*Мысль.*

---



---

*Эмоции.*

---



---

*Ошибки мышления.*

---

---

---

*Факты за эту мысль.*

---

---

---

---

---

---

---

*Факты против этой мысли.*

---

---

---

---

---

---

---

*Новая, переосмысленная мысль (или мысли) в свете имеющихся фактов и без ошибок мышления.*

---

---

---

---

---

---

---

*Эмоции.*

---

---

---

Как все прошло? Надеюсь, вы нашли это полезным! Во время психотерапии я прошу пациентов записать переосмысленные мысли и сфотографировать их на камеру смартфона, чтобы к ним можно было легко получить доступ всякий раз, когда возвращается негатив. Я предлагаю вам попробовать и посмотреть, сработает ли это и для вас. Если вам было трудно выполнять упражнение, это нормально. Со временем вам станет легче. Поначалу КПТ может показаться неестественной, потому что вы привыкли к определенным паттернам мышления. Но КПТ заключается в их изменении. Спустя время упражнение перестанет вызывать дискомфорт. Всякий раз, когда вы испытываете трудности при выполнении этого задания, попробуйте обратиться к следующим вопросам. Ответы на них помогут найти новые способы переосмысления автоматических мыслей.

- ❧ Рассматриваю ли я ситуацию как целиком и полностью плохую из-за того, что какая-то ее часть действительно негативна?
- ❧ Являются ли мои ожидания нереалистичными или перфекционистскими?
- ❧ Виню ли я себя, если не могу что-то контролировать?
- ❧ Предполагаю ли я, что одно неудачное событие гарантирует мне навсегда плохую жизнь?
- ❧ Не упускаю ли я чего-то позитивного в данной ситуации?
- ❧ Рассматриваю ли я негативные комментарии как более верные, чем позитивные?
- ❧ Считаю ли я что-либо несовершенное бесполезным?
- ❧ Пытаюсь ли я угадать, что другие люди думают обо мне?
- ❧ Пытаюсь ли я угадать намерения других людей?
- ❧ Предсказываю ли я будущее, на самом деле не зная, что произойдет?
- ❧ Переоцениваю ли я вероятность того, что произойдет что-то плохое?
- ❧ Недоцениваю ли я свою способность справляться с трудными ситуациями?
- ❧ Наклеиваю ли я ярлыки на себя или на других?
- ❧ Есть ли другое возможное объяснение сложившейся ситуации?

## БОЛЬ ОТ ОЩУЩЕНИЯ СЕБЯ ОБУЗОЙ

Прежде чем мы завершим эту главу, я хочу особо отметить чувство, которое часто встречается у людей, склонных к самоубийству. Исследования показывают, что многие из тех, кто хочет покончить с собой, считают себя обузой для других (Chu et al., 2017). А вы так считаете? Чувствуете ли вы, что людям в вашей жизни было бы лучше, если бы вы умерли? Если вы действительно это испытываете, должно быть, вам очень больно. Я хочу, чтобы вы знали, что вы не одиноки в этих чувствах и что вашим близким не было бы лучше без вас.

Иногда бывает трудно увидеть эту истину в своей собственной жизни и легче увидеть ее, когда мы смотрим на других людей. Например вокалист группы «Нирвана» Курт Кобейн написал в предсмертной записке: «Кортни [его жена], пожалуйста, продолжай ради Фрэнсис [их дочери]. Ради ее жизни, которая будет намного счастливее без меня». Слова Курта трагичны, потому что он чувствовал, что его жене и дочери было бы лучше, если бы он умер. Вторая трагедия заключается в том, что он ошибся. Фрэнсис тогда было два года, а сейчас ей за двадцать. Она рассказывала о боли из-за того, что никогда не узнает своего отца. Кортни Лав, его вдова, также говорила о том, как больно ей было после смерти мужа, и что она все еще скучает по нему. Как и каждый человек, Курт был несовершеннолетним, и у него были качества, которые создавали проблемы для членов его семьи. Но дочь и жена все равно хотели, чтобы он остался с ними и присутствовал в их жизнях. Его ценили родственники, друзья и тысячи фанатов.

Трудности не делают вас непривлекательным или недостойным хорошей жизни. Когда вы находитесь в тяжелом положении, вы можете чувствовать себя человеком, который расстраивает других. Вы не виноваты в этих переживаниях, но у вас есть возможность отбросить подобные мысли с помощью стратегий КПТ, упомянутых выше. Если вы чувствуете себя обузой, попробуйте следующее.

- ☞ *Проверьте свои паттерны мышления.* Делаете ли вы поспешные выводы, отбрасываете позитивные моменты, или у вас есть эмоциональное мышление, которое заставляет вас думать, что вашим друзьям и родственникам было бы лучше



без вас? Если это так, попробуйте поработать с бланком КПТ, чтобы придумать более точную, сострадательную переосмысленную мысль.

- ☞ **Проверьте факты.** Есть ли доказательства того, что люди ценят ваше присутствие в их жизнях? Если у вас возникли проблемы с поиском доказательств, спросите людей, которым вы доверяете, как вы позитивно влияете на их жизни. Когда они ответят, запишите, что они сказали, и напоминайте себе об этом всякий раз, когда возникает чувство, что вы обуза.
- ☞ **Предпримите действия.** Иногда легче повлиять на эмоции по отношению к себе, начав действовать по-другому, вместо того чтобы бороться с мыслями. Попробуйте найти способы сделать доброе дело (например, сказать кому-то что-то приятное, предложить помощь, стать волонтером, выслушать кого-то) и примите совершенное как убедительное доказательство того, что людям лучше, когда вы с ними. Если это неудобно вам прямо сейчас, попробуйте провести время с людьми, которые любят и ценят вас. Находясь рядом с ними, вы сможете убедиться, что они не считают вас обузой.

Не требуется больших добрых дел, чтобы люди хотели вашего присутствия в их жизнях. Достаточно того, что вы — это вы.

## РЕЗЮМЕ

- ☞ *У людей возникают суицидальные мысли, потому что они хотят избежать эмоциональной боли, которая кажется невыносимой.*
- ☞ *Вы можете уменьшить интенсивность страданий, изменив ситуацию (с помощью решения проблем), изменив свою точку зрения (с помощью КПТ) или сделав и то, и другое.*
- ☞ *Если вы чувствуете себя обузой, попробуйте переосмыслить это с помощью КПТ или начать делать что-то новое, чтобы ослабить деструктивное чувство.*

## ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ



**Какие мысли, идеи и чувства возникали у вас во время чтения этой главы и работы над ней? Были ли какие-то части, которые не имеют к вам отношения? Какие части больше всего относятся к вам? Чему вы научились?**



## Развивайте сострадание к себе и принятие

### ГЛАВА 6

**Е**сли вы пробовали использовать стратегии КПТ, чтобы облегчить свою боль, но все равно страдаете, это не значит, что с вами что-то не так или что вы виноваты. Это просто означает, что прямо сейчас вам необходимы другие навыки совладания. Вы можете оказаться в трудных обстоятельствах, которые не в состоянии изменить — или, по крайней мере, быстро изменить (например, токсичная обстановка на работе, уход за больным близким человеком, стихийное бедствие). В определенной степени боль неизбежна, даже когда мы пытаемся решить проблемы и изменить свои взгляды.

В прошлой главе мы узнали, что Хавьер был несчастен от того, что потерял Дэна после их развода. Эта часть боли Хавьера не была связана с ошибками мышления, которые помогает преодолеть КПТ. Он пытался заняться решением проблем в ходе семейной психотерапии, но это не предотвратило развод и последовавшую за ним печаль. Это пример ситуации, в которой Хавьер мог бы облегчить боль, проявив сострадание к себе и своим эмоциональным переживаниям, а не бороться с ними. В этой главе вы узнаете, как (1) повысить

осведомленность о своих внутренних переживаниях с помощью осознанности, (2) стимулировать сострадание к себе и (3) развить принятие себя.

## ПОВЫСЬТЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ

Как часто вы действительно находитесь в настоящем моменте? Держите ли вы обычно массу информации в глубине сознания: список текущих дел, прошлые разговоры и беспокойство о будущем? Если это так, то вы похожи на большинство людей, которые обычно остаются не полностью сосредоточенными на настоящем. Наш мозг естественным образом отвлекается на разные вещи в течение дня. Из-за этого может быть трудно заметить, как мы относимся к себе и своим эмоциям. Приведенные ниже упражнения помогут вам укрепить навыки наблюдения, чтобы вы замечали, как относитесь к себе и как себя чувствуете. Повышенная осведомленность о своих мыслях, эмоциях и поведении поможет вам обрести навыки совладания, которые лучше всего подходят для вашей ситуации.

### Осознание переживаний

Начнем это упражнение с установки таймера на пять минут. После установки таймера ниже запишите мысли, эмоции, физические ощущения и другие переживания, которые вы заметили за собой в данном моменте. Вы чувствуете себя спокойно, нервничаете или испытываете какие-то другие эмоции? Какие звуки вы слышите? Какие цвета видите? Ваши мышцы напряжены или расслаблены? Цель состоит в том, чтобы просто отметить некоторые из своих переживаний.

☞

☞

☞

☞

☞





Вы выполнили упражнение? Превосходно! Что вы чувствовали при создании этого списка? Было легко или трудно оставаться сосредоточенным? Как бы вы себя ни чувствовали, я хочу заверить, что это нормально. Смысл упражнения в том, чтобы усилить внимание к своим мыслям и чувствам, и я уверена, что это произошло. Это означает, что вы уже практикуете навык наблюдения за своими переживаниями, называемый осознанностью. Отличная работа!

## ПОВЫСЬТЕ ОСОЗНАННОСТЬ

Тит Нат Хан (Thich Nhat Hanh, 1976) описал осознанность как способ наблюдать за внутренними переживаниями и окружением, не давая оценок. Она может стать действенным инструментом для работы с болью. Поначалу достижение осознанности может быть сложной задачей, особенно если вы привыкли отталкивать нежелательные чувства. Но развить этот навык получится при помощи многократной практики. Ваша цель состоит в том, чтобы быть осведомленным о внутренних переживаниях, а не в том, чтобы полностью очистить ум от всех мыслей. Осознанность также полезна для «заземления» в моменты, когда вы чувствуете себя опустошенным или обеспокоенным.

Если вам интересно получить больше информации на эту тему, в книге «Чудо осознанности» Тит Нат Хана есть ряд эффективных упражнений. Ниже я перечислила те из них, которые нашла особенно полезными для использования в психотерапии и в собственной жизни. Я рекомендую попробовать каждое. Потом вы сможете выбрать те, которые вам больше нравятся, для дальнейшего использования.

### Практика осознанности

- ☞ *Сосредоточьтесь на дыхании.* Вдыхайте и выдыхайте. Не пытайтесь изменить темп дыхания. Просто обращайтесь на него внимание. Когда вам на ум придут мысли — а они придут, — отметьте их и как можно скорее переключите внимание на дыхание. Вы можете практиковаться, поставив перед собой цель (например, выполнять упражнение в течение десяти вдохов или двух минут). Поначалу это трудно, но после многократных попыток вам станет легче. Преимущество обучения осознанности с помощью сосредоточения на дыхании заключается в том, что этот способ доступен в любых ситуациях.
- ☞ *Сосредоточьтесь на музыке.* Некоторым людям трудно осознанно дышать из-за тишины. В таком случае есть отличный вариант — осознанное прослушивание музыки. Я рекомендую выбрать песню любого жанра без текста. Когда вы будете слушать, обратите внимание на различные инструменты или на изменение мелодии или громкости. Отметьте любые возникающие чувства или мысли, а затем снова переключите внимание на музыку.
- ☞ *Сосредоточьтесь на еде.* Существует классическое упражнение на осознанность, в котором используется изюм. Оно хорошо работает, но я предпочитаю практиковаться с конфетами. Вы можете выбрать любую пищу, которая вам нравится. Как только вы выбрали еду, положите ее в руку и посмотрите на нее. Отметьте в ней то, что вы не замечали в прошлом, когда не уделяли ей пристального внимания. Как на ней отражается свет? Она вся одного цвета или разных цветов? Когда вы потратите некоторое время на то, чтобы рассмотреть ее, положите кусочек в рот, но не жуйте. Какова текстура этой

пищи? Она мягкая, гладкая или шероховатая? Обратите внимание на желание жевать или глотать и немного подождите, прежде чем делать это. Когда будете готовы, откусите кусочек. Обратите внимание на аромат. Меняется ли он по мере того, как вы жуετε? Что еще вы заметили?

- ☞ *Сосредоточьтесь на принятии душа.* Это была любимая практика многих моих пациентов в ходе психотерапии, потому что это удобный способ включить осознанность в распорядок дня. Когда вы принимаете душ, сосредоточьтесь на ощущении воды. Какова ее температура? Каково давление? Обратите внимание, как пар начинает заполнять помещение. Моясь, почувствуйте запах, текстуру и другие свойства мыла, шампуня и мочалки. Когда вам в голову приходят мысли, переключайте внимание на процесс принятия душа.
- ☞ *Сосредоточьтесь на творчестве.* Некоторые люди чувствуют наибольшую осознанность, когда занимаются каким-либо видом творческой деятельности. Для практики осознанности могут быть полезны такие простые занятия, как приготовление пищи, раскрашивание, игра на музыкальном инструменте и рисование. Попробуйте использовать их, сосредоточив внимание на отдельных этапах. Когда вы отвлекаетесь, снова переключайте внимание на свое занятие.

Некоторые люди находят эту практику расслабляющей, но не беспокойтесь, если с вами она работает по-другому. Упражнения, которые я предлагаю, отличаются от техник релаксации, потому что в нашем случае цель в повышении осознанности, а не в изменении переживаний. Наблюдая за мыслями и чувствами, вы можете начать относиться к себе и своим внутренним переживаниям иначе, чем в прошлом. Когда вы смотрите со стороны на свои переживания, это позволяет вам больше влиять на оценку, которую вы даете происходящему.

### Развивайте сострадание к себе

Используя навыки осознанности, прямо сейчас обратите внимание на внутренний диалог. Как вы разговариваете с самим собой и что вы думаете о себе? Работая психотерапевтом, я встречаю людей,

которые невероятно добры и заботливы к другим, но не проявляют милосердия к себе. Можно ли то же самое сказать о вас? Если да, то считаете ли вы, что ваша самокритичность связана с каким-либо из следующих видов опыта?

- ☞ Детство, проведенное с родителем, бабушкой, дедушкой или другим человеком, который резко критиковал вас.
- ☞ Жестокое обращение или иные токсичные отношения.
- ☞ Нахождение в окружении, где с вами обращались как с ничемным человеком.
- ☞ Перфекционистские стандарты и склонность ругать себя, если вы с чем-то не справляетесь.
- ☞ Дискриминация, преследования или издевательства в отношении вас.
- ☞ Работа в условиях напряженного графика, когда недопустимы ошибки.
- ☞ Просто вы всегда себя так чувствуете.

Если вы можете указать что-то другое, напишите об этом ниже.

---

---

---

---

Независимо от причин самокритики, с практикой вы научитесь принимать себя. Чтобы было понятно, сострадание к себе не означает, что вы перестаете стремиться к переменам или улучшению. Оно означает, что вы поддерживаете и понимаете свою личность, когда работаете над достижением целей, а не унижаете и проявляете жестокость. Ученый-психолог Кристин Нефф (Neff, 2003) определяет «самосочувствие» как «более доброе и менее критичное отношение к себе, когда вы страдаете». Я согласна с этим определением, потому что некоторые люди боятся, что они утратят целеустремленность, если начнут лучше относиться к себе. За многие годы психотерапевтической практики я никогда не видела, чтобы это происходило.



Пожалуйста, найдите минутку, чтобы подумать о какой-нибудь стрессовой ситуации, которая произошла за последние несколько недель. Как вы относились к себе, когда это случилось? Сравнивали ли вы свое поведение с действиями других людей, считая, что они справились бы лучше? Какие испытали эмоции? Было ли вам стыдно за ваши чувства? Обычно стресс усиливается, когда люди критикуют себя, потому что стыд добавляет еще один уровень к их страданиям. Эти реакции не только неприятны, но и бесполезны. Они часто приводят к снижению мотивации из-за недостатка уверенности и нездоровых стратегий совладания (например, избегания). По этим причинам «самосочувствие» — это не просто «быть добрым» к себе. Речь идет о том, чтобы быть честным с самим собой и максимизировать шансы на выбор здорового пути вперед.

Исследования показывают, что сострадание к себе связано с хорошим психическим здоровьем (Bluth & Neff, 2018). Приведенное ниже упражнение включает несколько стратегий, которые помогут вам научиться относиться к себе более доброжелательно. Я была поражена, насколько преобразилась жизнь многих моих пациентов, которые выполняли эти практики, и надеюсь, что вы станете одним из них.

### Практика сострадания к себе

- ☞ *Представьте, что кто-то утешает вас.* Подумайте о друге или родственнике, который помогал вам в трудные времена. Вы вспомнили этого человека? Отлично! Теперь представьте, что этот человек сидит рядом с вами. Что бы он сделал, чтобы утешить вас? Обнял бы вас? Сказал бы вам, что вы ни в чем не виноваты? Он сказал бы, что знает, как это трудно, и напомнил бы, что не нужно переживать все в одиночку? Будет ли он сочувствовать и говорить, что ему жаль, что вы проходите через это? Попробуйте отчетливо представить себе этого человека. Иногда произносить сочувственные слова и стараться утешить самого себя бывает трудно, намного легче представить, что кто-то другой разговаривает с вами таким образом.
- ☞ *Вообразите друга или любимого человека в той же ситуации, что и вы.* Что бы вы сказали, чтобы утешить его? Что бы вы

сделали в качестве поддержки? Попробуйте написать ему письмо со словами сочувствия. Теперь прочтите это письмо вслух и проанализируйте, что оно заставляет вас испытывать. Уменьшило ли оно ваши страдания? Я надеюсь, что ответ положительный.

- ☞ *Нарисуйте себя таким, каким вас видит любящий человек.* Какие позитивные качества он видит в вас? Как выражается его любовь? Попробуйте нарисовать себя в окружении символов любви (например, сцен природы, сердца, рукопожатия, обнимающихся людей, духовных символов). Качество рисунка не имеет значения. Идея состоит в том, чтобы найти разные способы выразить симпатию к себе. Иногда художественное творчество может подтолкнуть вас к большему состраданию, когда это не получается сделать другим способом.
- ☞ *Произносите вслух высказывания, полные сочувствия себе.* Иногда прослушивание слов помогает их понять. Если вы испытываете затруднения, вот несколько примеров фраз (выберите наиболее подходящие), а также место внизу, куда можно добавить свои собственные.

- ☞ Я делаю все, что в моих силах.
- ☞ Я достоин любви и заботы, даже когда чувствую себя подавленным.
- ☞ Я в этом не виноват.
- ☞ Я сделал все, что мог, на основе информации, которой располагал в то время. Никто не совершенен.
- ☞ Мои чувства и переживания обоснованны, даже если другие люди смотрят на вещи по-другому.
- ☞ Понятно, что сейчас мне больно. Чувства — это нормально.

☞

☞

☞

☞

☞

- ☞ *Попробуйте проявить сострадание к себе с помощью прикосновения и физического комфорта.* Вот несколько идей для этого упражнения: спокойно сложите руки, примите душ или ванну с пеной, погладьте своего питомца, обнимите любимого человека, наденьте самую удобную одежду или завернитесь в любимое одеяло. Попробуйте относиться к себе и своему телу как к достойным заботы и доброты, а не критики и жестокости.
- ☞ *Найдите в интернете стихотворение в прозе Вирджинии Сатир «Моя декларация самоуважения».* Читайте его вслух каждый день в течение недели. Посмотрите, поменяется ли что-нибудь в вашем отношении к себе.

Подумайте о том, как вы можете продолжать работать с высказываниями, представленными выше. Будете ли вы произносить их каждое утро или каждый вечер? Поместите ли вы их в ежедневник на телефоне, чтобы они появлялись уведомлением на экране раз в день? Вы также можете распечатать их или нарисовать и разместить в тех местах дома, где вы будете регулярно их видеть. Найдите подходящий для вас способ заниматься этой практикой. Развитие сострадания к себе — это путешествие, которому нужно уделять время. Может показаться странным начать относиться к себе с большей добротой, если вы привыкли унижать себя. Со временем это начнет казаться более естественным. Вы достойны сострадания. Я знаю, что вы можете это сделать!

## ПРЕИМУЩЕСТВА ПРИНЯТИЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ И СИТУАЦИЙ

«Нынешний подход к психической гигиене подчеркивает идею о том, что люди должны быть счастливы, что несчастье — это симптом дезадаптации. Такая система ценностей может быть ответственна за то, что к бременю неизбежного несчастья добавляется несчастье из-за самого факта несчастья».

*Доктор Эдит Вайскопф-Джозелсон (Weisskopf-Joelson, 1955)*

Приведенная выше цитата отражает то, что я раз за разом видела у пациентов, проходящих психотерапию. Они испытывают трудности

в жизни и чувствуют себя подавленными из-за этого. Затем, вместо того чтобы рассматривать несчастье как совершенно естественную реакцию на стрессовую ситуацию, они расценивают его как личный недостаток, который следует исправить. Идея о том, что вы должны быть всегда радостны — а если это не так, значит, вы делаете что-то неправильно, — может присутствовать в различных культурах, на рабочих местах и в других ситуациях. Некоторые люди считают, что вы полностью ответственны за свое счастье и потерпели неудачу, если не поняли, как его достичь.

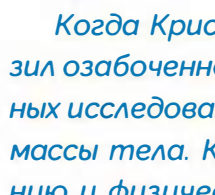
Я часто вижу это в психотерапии, связанной с горем, окончанием романтических отношений, упущенными возможностями и прекращением дружбы. Существует идея, что есть временная линия, которой вы должны следовать, — период, когда вы можете чувствовать себя плохо, а затем время, когда вы должны двигаться дальше. Если у вас не получилось идти дальше, люди начинают предлагать вам просто перестать думать о своих проблемах или стараться мыслить позитивно. Вы когда-нибудь сталкивались с подобным? Возможно, вам больно, а затем страдание становится сильнее, потому что вы пытаетесь заглушить его, что добавляет еще больше дискомфорта из-за неспособности избавиться от боли. Какой порочный круг!

Оказавшись в ситуации, которую не получается контролировать, вполне понятно, что вы попытаетесь отрицать происходящее. Вы можете снова и снова прокручивать в уме происшествя из прошлого и думать о том, как вы могли бы их предотвратить. Когда трудно смело смотреть в лицо реальности, естественно попробовать стратегии избегания и отрицания. Парадоксально, но стремление оттолкнуть действительность может усилить страдания. Когда вы прокручиваете в уме прошлое, пытаясь представить, что оно идет иначе, вы можете временно почувствовать больший контроль над ситуацией. Однако в долгосрочной перспективе это усиливает болезненные эмоции и вызывает самообвинение. Опять же, все это совершенно понятно. Деструктивные эмоции побуждают нас отвергать их или представлять ситуации, в которых они не возникают. И это особенно актуально, если вы испытываете давление со стороны окружения, которое требует, чтобы вы были счастливым. Пожалуйста, отнеситесь к себе

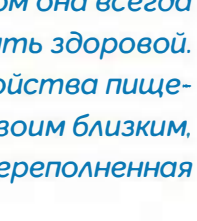


с состраданием, если вы заметите эти паттерны в себе, когда ниже начнете размышлять о своих переживаниях.

Когда вы вспоминаете свою жизнь, что из случившегося с вами кажется особенно несправедливым? Как психотерапевт, я видела пациентов, которые переживали чрезвычайно болезненные ситуации, такие как потеря ребенка или родителя, бесплодие или трагический несчастный случай. Испытывая боль, они отчаянно ищут объяснения и иногда приходят к самообвинению или вере в то, что их наказывают. Люди стремятся объяснить мир, даже самые трудные его аспекты. Нет ничего постыдного в попытке найти смысл в трагической ситуации, но это может привести к ощущению тупика. Семейный терапевт Вирджиния Сатир сказала: «Жизнь не такая, какой она должна быть. Она такая, какая есть. Важно, как вы справляетесь с ней». Рассмотрим в качестве примера следующую ситуацию.



*Когда Кристина проходила медосмотр, врач выразил озабоченность по поводу результатов лабораторных исследований, указывающих на патологию, и низкой массы тела. Кристина уделяла много внимания питанию и физическим упражнениям, но не понимала, что это негативно влияет на ее здоровье. Врач направил ее на обследование на предмет расстройства пищевого поведения, и психотерапевт официально поставил ей этот диагноз. Кристина вышла из кабинета психотерапевта ошеломленной и села в машину. Она завела машину, и, пока она ехала, волна стыда захлестнула ее. Кристине стало неловко, что ее режим питания настолько вышел из-под контроля. В прошлом она всегда так усердно работала над тем, чтобы быть здоровой. Мысль о том, чтобы лечиться от расстройства пищевого поведения и рассказывать об этом своим близким, казалась пугающей. Она начала плакать, переполненная чувством беспомощности и вины.*



Вполне логично, что Кристина испытывает все эти сильные эмоции. Как только они немного улягутся, ей придется решить, что она собирается делать. У нее есть несколько разных вариантов.

- ❧ *Отрицание.* Кристина могла бы продолжить придерживаться нынешнего режима питания и попытаться убедить себя, что врач и психотерапевт ошибаются. Она могла бы избегать своих чувств с помощью голодания, алкоголя или употребления психоактивных веществ, делая вид, что ей не нужна помощь. Это может дать временное облегчение, но в конце концов она продолжит страдать от негативных последствий, включая причинение вреда организму, и это может привести к еще большей боли в будущем.
- ❧ *Самообвинение, самокритика.* Кристина могла сказать себе, что ей следовало контролировать ситуацию, и тогда она не вышла бы из-под контроля. Девушка могла бы решить, что сама виновата в расстройстве пищевого поведения и теперь несет ответственность за свое выздоровление. Недостатком этого пути является то, что, помимо борьбы с расстройством пищевого поведения, она также будет испытывать печаль и стыд, связанные с чувством ужаса от того, в кого она превратилась, и от ситуации, в которой она находится.
- ❧ *Сострадание к себе, принятие.* Кристина могла бы относиться к себе дружелюбно, с любовью, признавая при этом, что у нее есть серьезная проблема, которую необходимо решить. Она могла бы принять реальность ситуации, не виня себя, и согласиться, что ей нужна помощь. Позитивная сторона такого подхода заключается в том, что Кристина может эффективно уменьшить источник боли, оставаясь при этом доброй к себе. Этот подход позволяет ей испытывать чувства, побуждая принимать реальность и признавать необходимость лечения.

Как вы можете видеть, если Кристина примет свою ситуацию, у нее будет больше шансов выздороветь и надолго уменьшить страдания. Часто нам легче увидеть это со стороны, чем в собственной жизни. Истина заключается в том, что принятие прошлого и настоящего

может облегчить дополнительную боль и разочарование, которые возникают при отрицании болезненной реальности. Важно помнить, что принятие не означает одобрения ситуации, в которой вы находитесь. Это не значит, что вы не хотите изменений. Это просто означает, что вы применяете эффективный подход к ситуации, которую не можете игнорировать, или, как сказал Карл Роджерс, «любопытный парадокс заключается в том, что, когда я принимаю себя таким, какой я есть, тогда я могу измениться».

## РАЗВИВАЙТЕ ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

Когда вы читали предыдущий раздел, какие чувства и мысли вы заметили, используя навыки осознанности? Что бы вы хотели принять в своей жизни? Пожалуйста, достаньте дневник и напишите список. Обратите внимание, что принятие может распространяться только на прошлое или настоящее, потому что мы еще не знаем, что принесет будущее. Что вы выбрали? Это что-то, связанное с вами или с другим человеком? Это касается сожаления? Это ситуация, в которой вы сейчас находитесь? Не торопитесь. Я знаю, что вы можете это сделать.

Теперь поговорим о том, как вы можете развивать принятие. Люди стремятся к этому всеми возможными путями. Иногда мы развиваем принятие через общение с другими людьми. Когда я училась в школе, я сказала подруге, что мне плохо, оттого что я не такая энергичная, как другая ученица, наша знакомая. Позже в моей карьере у меня был аналогичный разговор с еще одним другом о чувстве неполноценности по отношению к коллеге, который был более активным, чем я. Оба раза друзья смотрели на меня и говорили что-то вроде: «Ну, а что, если ты из тех людей, которым просто нужно делать перерывы и больше отдыхать?» Кажется, все просто, но, честно говоря, мне никогда не приходило в голову просто смириться с тем, что я другая. Когда я испытываю трудности с принятием, я прокручиваю эти разговоры в уме. Есть ли у вас в жизни какие-либо подобные переживания, к которым вы могли бы вернуться? Я рекомендую потратить некоторое время на то, чтобы подумать о них или даже написать в дневнике.

Эта рабочая тетрадь сфокусирована на поиске инструментов, которые наилучшим образом подходят именно вам. Я благодарю вас за непредвзятость и готовность попробовать разные подходы. Другая стратегия состоит в том, чтобы представить, как вы могли бы себя чувствовать, если бы приняли себя или ситуацию. Притворяясь таким образом, вы можете приблизиться на шаг к настоящему принятию. Помните, что вы сами выбираете, на какой объект будет направлен инструмент. Вам не нужно применять этот навык в любых ситуациях, когда он бесполезен.

### Практика принятия

Найдите тихое место, чтобы расслабиться и представить, что вы могли бы чувствовать, если бы принимали себя. Если вы заметили, что хотите отвлечься, снова спокойно сосредоточьтесь, прочитав следующие утверждения или последовав приведенным ниже советам.

- ☞ Сложившаяся ситуация причиняет мне страдания. Я не могу изменить прошлое, но я могу попытаться принять его.
- ☞ Принятие не означает, что мне нравится то, как сейчас складывается моя жизнь. Оно означает, что я признаю происходящее, не пытаюсь избегать его.
- ☞ Я принимаю все свои чувства и мысли прямо сейчас. Нет ничего плохого в том, что я испытываю эмоции.
- ☞ Прокручивание в памяти прошлых событий не изменяет их. Я чувствую все это сейчас, и я могу принять реальность, даже если она мне не нравится.
- ☞ Прямо сейчас, в этот момент, я принимаю действительность. Каждую ее часть. Я делаю перерыв в попытках оттолкнуть или контролировать ее.

Некоторые люди считают полезным молиться или читать отрывки из Библии, чтобы повисить смирение. Например, некоторые из моих пациентов сочли полезной «Молитву о душевном покое», которую вы можете найти в интернете. Другие считают полезным искать фразы, стихи или тексты, которые поощряют принятие (например, песня *Let It Be* группы «Битлз»). Какие действия вы можете предпринять для этого инструмента? Попробуйте сделать это и посмотрите, укрепится



ли принятие. Существуют ли другие способы повысить его уровень? Изложите свои идеи ниже.

---



---



---



---



---



---

## РЕЗЮМЕ

- ☞ Когда навыки решения проблем или КПТ не помогают справиться с вашей болью, попробуйте упражнения на осознанность, сострадание к себе и принятие.
- ☞ Навыки осознанности помогают лучше узнать о том, как вы относитесь к себе и своей ситуации. Многократные упражнения закрепляют их.
- ☞ Работая над осуществлением изменений, старайтесь относиться к себе по-доброму, как к другу. Принятие уменьшает страдания и самообвинения.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Какие мысли, идеи и чувства возникали у вас во время чтения этой главы и работы над ней? Были ли какие-то части, которые не имеют к вам отношения? Какие части больше всего относятся к вам? Чему вы научились?



# Развивайте надежду

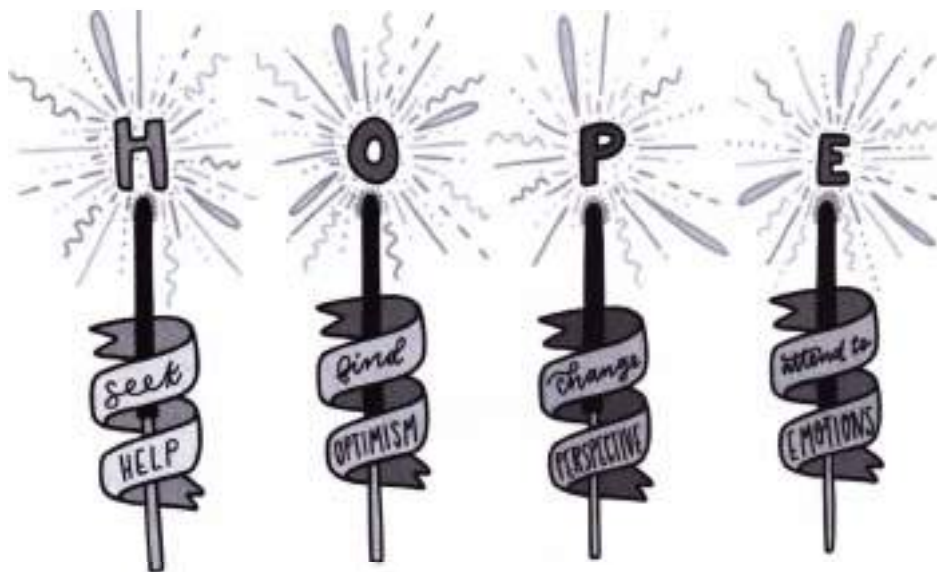
## ГЛАВА 7

**К**огда вам больно, совершенно естественно хотеть, чтобы эта боль прошла. Если она сильная или продолжительная, вы, возможно, думаете: «Я буду чувствовать себя так плохо вечно» или «У меня ничего никогда не изменится». Уверенность в том, что вы обречены на ужасное будущее, приводит к ощущению беспомощности, и самоубийство начинает казаться единственным способом избежать страданий. Если вы находитесь в тяжелых жизненных обстоятельствах, я хочу, чтобы вы знали, что желание меньше страдать абсолютно обоснованно. Также важно знать, что даже перед лицом экстремальных трудностей есть причины не сдаваться.

## УКРЕПЛЯЙТЕ НАДЕЖДУ

Когда к вам приходят мысли о самоубийстве, трудно найти надежду без руководства. Может показаться, что вы застряли в темноте без единой искры света. Эта глава посвящена тому, как зажечь в вас свет. Упражнения здесь направлены не на то, чтобы вселить в вас надежду поверхностными или шаблонными способами. Вместо этого мы будем работать вместе, чтобы найти причины для надежды, используя стратегии из психотерапии и психологических исследований.

Эти упражнения разработаны с учетом различных ситуаций. Вы обнаружите, что одни из них более эффективны для вас, чем другие. Я рекомендую прочитать их все, а затем сосредоточиться на тех, которые лучше всего подходят вам. Некоторые из предлагаемых действий требуют меньше усилий, в то время как другие требуют более углубленной работы. Используйте те, которые лучше всего соответствуют вашему текущему психическому состоянию и уровню энергии.



**H** (help — «помощь») обратитесь за помощью  
**O** (optimism — «оптимизм») найдите в себе оптимизм  
**P** (perspective — «точка зрения») измените точку зрения  
**E** (emotions — «эмоции») уделите внимание эмоциям

*Рисунок Alyse Ruriani*

Каждая буква акронима на рисунке представляет собой стратегию укрепления надежды. Можете вырезать эту страницу или сфотографировать на камеру смартфона, чтобы иметь доступ к ней в любое время, когда вам понадобится напоминание. Вы можете изменять этот рисунок, как вам удобно, раскрашивая его, добавляя картинки или делая что-то еще, что вам кажется правильным. Глава разделена на четыре раздела, по одному для каждой буквы в акрониме: обратитесь за помощью, найдите в себе оптимизм, измените

точку зрения и уделите внимание эмоциям. Когда вы чувствуете отчаяние, бывает трудно помнить обо всем этом. Особое внимание уделено тому, чтобы упражнения выполнялись небольшими, управляемыми шагами.

## ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ

Если вы задумываетесь о самоубийстве, то можете чувствовать себя обузой для других или одиноким в этом мире (Van Orden et al., 2010). Естественно, такого рода убеждения затрудняют обращение за помощью. Трагично, что избавиться от замкнутости может быть сложнее в то время, когда вам больше всего нужны люди. Я начинаю главу с этого шага — обращения за помощью — к укреплению надежды, потому что обращение к другим — один из самых мощных способов улучшения самочувствия. Поддержка со стороны может ослабить боль, стыд и одиночество.

### Преодолевайте препятствия

Ниже перечислены распространенные препятствия для обращения за помощью. Отметьте крестиком те, которые больше всего относятся к вам. Для каждого препятствия, которое вы отметили, прочитайте следующий за ним текст, чтобы получить советы по его преодолению.

..... Я совершенно одинок в этой ситуации. Мне не к кому обратиться.

Вы непреднамеренно вычеркиваете людей, к которым могли бы обратиться за помощью? Спокойно проведите мозговой штурм, чтобы вспомнить всех, к кому вы можете обратиться за помощью, включая тех, кого вы, возможно, преждевременно исключили. Это может быть друг, член семьи, коллега, сосед, священник, врач, психотерапевт, специалист по поддержанию психического здоровья, линия психологической помощи или местная группа психического здоровья. Если вам не хватает денег для посещения психотерапевта, рядом с вами могут быть доступные или бесплатные варианты (например,



университетская клиника с консультацией психолога, психотерапевты с оплатой по скользящей шкале). Обычно вы можете узнать об этих вариантах, позвонив на местную горячую линию по вопросам психического здоровья. Большинство психотерапевтов, у которых есть оплата по скользящей шкале, размещают эту информацию на своем сайте. Кроме того, группы поддержки психического здоровья и социальные группы в религиозных учреждениях или общественных центрах иногда бесплатны или недороги.

..... Я должен быть в состоянии справиться сам.

Самый быстрый и эффективный способ разрешить негативную ситуацию— использовать доступные ресурсы, отказавшись от идеи о том, что люди преодолевают серьезные проблемы самостоятельно. Вместо этого сосредоточьтесь на принятии факта, что всем нам нужна сторонняя помощь, чтобы преодолевать трудности. Люди созданы для того, чтобы опираться друг на друга в трудную минуту. Никто из нас не может справиться со всеми проблемами в одиночку. Мы все время от времени нуждаемся в поддержке.

..... Если я прошу о помощи, это значит, что я слаб.

Это утверждение прямо противоположно истине. Просить о помощи трудно и требует много сил. Это миф, что самоубийство связано со слабостью. Исключительно сильные, выносливые люди страдают от боли, вызванной суицидальными мыслями. Многие преодолевают трудности с помощью других людей. Представьте себе близкого друга или члена семьи в той же ситуации, что и вы. Считаете ли вы их слабыми, если они обращаются за помощью? Постарайтесь развить в себе такое же сострадание к себе, какое вы испытывали бы к своим близким.

..... Если я расскажу людям о своих проблемах, я их обременю. Или если бы люди знали, что я на самом деле чувствую, я бы перестал им нравиться.

Люди, потерявшие друга или члена семьи в результате самоубийства, часто жалеют, что не знали, как сильно страдал их любимый человек. Люди, скорбящие после смерти близкого, часто говорят, что сделали бы все возможное, чтобы помочь. Иногда они говорят,

что отчасти боль после самоубийства дорогого человека связана именно с тем, что они не смогли оказать поддержку, потому что им ничего не было известно. Возможно, вы думаете, что это относится к большинству людей, но вы исключение из этого правила. Я уверяю, что многие люди, задумывающиеся о самоубийстве, чувствуют то же самое. Вы достойны любви и помощи от людей. Пожалуйста, попробуйте. Если вы пытались связаться с людьми и обнаружили, что они не знают, как вас поддержать, подумайте о том, чтобы ознакомить их с приложением А.

..... Даже если я обращаюсь за помощью, ничто не поможет мне почувствовать себя лучше.

Я могу понять ваши чувства во время черной полосы в жизни, особенно если у вас уже был подобный негативный опыт в прошлом, но, пожалуйста, знайте, что есть способы сделать реальность лучше. Доказательства этого можно найти в научных исследованиях и во многих личных историях людей, обретающих радость и смысл жизни. Естественно скептически относиться к идее о том, что ситуация может измениться, когда вы испытываете трудности. К счастью, вам не нужно отказываться от этого скептицизма, чтобы попробовать упражнения. Вы можете подойти к ним непредвзято, но продолжая сомневаться. Тот факт, что вы читаете эту рабочую тетрадь, означает, что вы уже делаете это и заслуживаете похвалы за такие важные шаги.

..... Я не знаю, как попросить о помощи.

Иногда бывает трудно найти слова, чтобы сказать кому-то, что тебе трудно. Вот несколько вариантов для начала разговора.

- ☞ «В последнее время я чувствую себя угнетенно. Мы можем поговорить об этом?»
- ☞ «Я действительно подавлен и не знаю, как все исправить. Не мог бы ты помочь мне обдумать это?»
- ☞ «Я боюсь откровенно говорить о таких вещах, но у меня сейчас трудные времена, и я хотел бы обсудить это с кем-нибудь».

Следующий шаг — в приведенном ниже упражнении составить план поиска помощи, перечислив людей или группы, к которым

можно обратиться. Чем более реалистичны и практичны ваши варианты, тем больше вероятность, что вы используете их. Если нужно, просмотрите предыдущий раздел, чтобы преодолеть любые возникающие препятствия. Вы можете это сделать! (Копия бланка доступна для загрузки и печати на сайте издательства *New Harbinger* по адресу <http://www.newharbinger.com/47025>.)

### План поиска помощи

☞ Имя человека или организации: .....

Как я свяжусь с ними (например, текстовое сообщение, лично, по телефону, по электронной почте):

.....

.....

Когда я свяжусь с ними (день, время):

.....

.....

Помощь, о которой я попрошу:

.....

.....

☞ Имя человека или организации: .....

Как я свяжусь с ними (например, текстовое сообщение, лично, по телефону, по электронной почте):

.....

.....

Когда я свяжусь с ними (день, время):

.....  
.....

Помощь, о которой я попрошу:

.....  
.....

☞ Имя человека или организации: .....

Как я свяжусь с ними (например, текстовое сообщение, лично, по телефону, по электронной почте):

.....  
.....

Когда я свяжусь с ними (день, время):

.....  
.....

Помощь, о которой я попрошу:

.....  
.....

Иногда люди в нашей жизни — даже те, которых мы никогда не встречали, — помогают нам обрести надежду. Есть ли актеры, музыканты, спортсмены, писатели или другие люди, которые вас вдохновляют?

### Найдите вдохновение у других людей

Ниже напишите имена людей, которые вас вдохновляют. Посмотрите их фотографии или статьи о них. Вы можете сохранить фотографии



или цитаты на телефоне или распечатать их, чтобы вы могли смотреть на них всякий раз, когда вам понадобится укрепить надежду.

---



---



---



---



---

## НАЙДИТЕ ПРИЧИНЫ ДЛЯ ОПТИМИЗМА

В этом разделе мы сосредоточимся на оптимизме. Когда вы задумываетесь о самоубийстве, вы можете неадекватно воспринимать действительность, из-за чего трудно увидеть какой-то просвет в будущем. В разделе представлены инструменты, которые помогут вам найти эти искры света.

### События, которых вы ждете с нетерпением

Ниже перечислите любые предстоящие события, большие или маленькие, которые, как вы ожидаете, доставят вам удовольствие. Чего вы ждете с нетерпением? Что бы вы не хотели пропустить? Это упражнение разрушает убеждение, согласно которому вы всегда будете чувствовать себя плохо. Для начала приведены примеры.

Пример:

- ☞ узнать, выиграет ли моя команда чемпионат в этом году;
- ☞ новый фильм, который я действительно хочу посмотреть;
- ☞ увидеть, как племянница окончит среднюю школу;
- ☞ увидеть, как листья меняют цвет осенью;
- ☞ чашка кофе из любимой кофейни утром;
- ☞ узнать, что происходит в конце книги, которую я читаю;
- ☞ заняться садом следующим летом;

- ☞ увидеть закаты;
- ☞ сходить на свадьбу двоюродной сестры;
- ☞ путешествие.

Ваш список:

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

*В возрасте сорока пяти лет Стивену нужно было содержать семью, в том числе ребенка с диабетом, поэтому стабильный доход и качественная медицинская страховка имели для него первостепенное значение. Когда его уволили с работы, он начал думать: «Я не могу с этим справиться. Я не переживу этого». Он не видел выхода из создавшегося положения и испытывал стыд за то, что не мог обеспечить жену и детей. Стивен начал думать, что его родным было бы лучше без него. В этих ужасных обстоятельствах Стивен задумался о том, чтобы покончить с собой.*

Как и Стивену, многим людям с суицидальными мыслями трудно увидеть свои сильные стороны и способности, чтобы умело ориентироваться в ситуации. Вы можете почувствовать, что не в состоянии справиться с предстоящими проблемами. Приведенное ниже упражнение — это возможность найти доказательства из вашей жизни, которые помогут вам поверить в следующее утверждение: «Ситуация сейчас очень сложная, но я справлюсь».

### Укрепляйте уверенность в себе на основе прошлого опыта

- ☞ С какой проблемой вы сталкивались в прошлом и думали, что не справитесь с ней (разрыв романтических отношений, потеря работы, депрессия, финансовые трудности, проблемы со здоровьем или другой жизненный стрессор и т. д.)?

-----

-----

-----

- ☞ Как вы пережили это трудное время? Перечислите сильные стороны, навыки и ресурсы, которые вы использовали, чтобы справиться с этой ситуацией (полагались на друзей, сохраняли чувство юмора, решали проблемы и т. д.).

☞ -----

☞ -----

☞ -----

☞ -----

☞ -----

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ Учитывая перечисленные в этом списке факты, что вы можете сказать себе, чтобы справиться с тем, с чем сейчас боретесь? Для того чтобы вам было легче начать, даны примеры утверждений. Пожалуйста, ниже добавьте свои собственные.

- ☞ Я достаточно силен, чтобы пережить трудные времена.
- ☞ У меня есть навыки, чтобы справляться с жизненными трудностями.
- ☞ Я уже переживал трудные времена раньше и могу сделать это снова.
- ☞ Сейчас это может казаться невозможным, но я могу пройти через это.

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_

☞ \_\_\_\_\_



## Дополнительные причины для оптимизма

Основываясь на предыдущих упражнениях в этом разделе, перечислите некоторые дополнительные причины для оптимизма в отношении будущего. Для начала приведено несколько примеров.

- ☞ В моей жизни и в мире есть хорошие люди, которые могут мне помочь (назовите их):

.....

.....

.....

- ☞ Моя жизнь раньше была хорошей и может стать такой же снова.

- ☞ Я не могу предсказывать будущее. Все может измениться к лучшему. Если я покончу с собой, то никогда этого не узнаю.

- ☞ Люди, страдающие так же или сильнее, чем я, постепенно начинают чувствовать себя лучше, и у них получается жить осмысленной жизнью (назовите их):

.....

.....

.....

- ☞ Существуют ресурсы (например, психотерапия, финансовая помощь), которые помогут мне улучшить жизнь:

.....

.....

.....

## Измените точку зрения

В этом разделе мы рассмотрим изменение точки зрения. Почему некоторые люди теряют надежду перед лицом стрессоров, в то время как с другими этого не происходит? Это зависит от таких факторов, как жизненные обстоятельства (например, доступ к финансовым и другим ресурсам), личностные различия и окружение. Согласно одной научной теории, на уровень надежды влияют убеждения людей о том, что негативные события означают для них и их жизни (Abramson et al., 1989; Liu et al., 2015). В частности, люди впадают в отчаяние, когда они объясняют стрессоры действием внутренних (они сами), глобальных (связанных со всеми ситуациями такого типа) и стабильных (неизменяемых) факторов. Например, рассмотрим три различные реакции на окончание романтических отношений.

*Алекс разорвал со своей девушкой Оливией отношения, длившиеся три года. Для Оливии это было полной неожиданностью. Алекс объяснил, что он больше не любит ее, но при этом хочет остаться друзьями.*

*Сценарий 1. Оливии грустно, что ее отношения с Алексом закончились. Она не может перестать думать о том, что ей следовало вести себя иначе, и тогда он все еще хотел бы быть с ней (внутренняя атрибуция). Оливия ценит мнение Алекса и полагает, что его нежелание продолжать отношения означает, что она недостаточно хороша для него или кого-либо другого (глобальная атрибуция). Она восприняла разрыв отношений как знак того, что она по своей сути непривлекательна и навсегда останется одна (стабильная атрибуция).*

*Сценарий 2. Оливии грустно, что ее отношения с Алексом закончились. Она не может перестать думать о том, что во всем виноват мужчина (внешняя*

*атрибуция). Оливия понимает, что эта ситуация касается их отношений, но не влияет на нее или ее жизнь (конкретная атрибуция). Она восприняла конец отношений как знак того, что сейчас она будет одинока, но, скорее всего, в будущем найдет кого-то другого (нестабильная атрибуция).*

*Сценарий 3. Оливии грустно, что ее отношения с Алексом закончились. Она понимает, что совершала некоторые ошибки в отношениях — как и все люди, — но это не обязательно означает, что с ней что-то не так (смешанная внутренняя и внешняя атрибуция). Оливия планирует потратить некоторое время на размышления о своих действиях в романтических отношениях, чтобы понять, есть ли способы улучшить их, но считает, что другие романтические отношения могли бы оказаться лучше, чем отношения с Алексом (конкретная атрибуция). Она планирует через некоторое время оправиться от разрыва отношений и надеется, что в будущем найдет другого партнера (нестабильная атрибуция).*

### Измените точку зрения

Как вы могли видеть, одно и то же стрессовое жизненное событие повлияло на Оливию по-разному в зависимости от того, что оно значило для нее в каждом сценарии. Люди реагируют отчаянием на стрессоры не намеренно, но они могут автоматически использовать устойчивые или внутренние атрибуции для этих событий, когда борются с депрессией или другими проблемами с психическим здоровьем. Хорошая новость заключается в том, что, как только вы узнаете об этих атрибуциях и о том, как они влияют на вашу точку зрения, вы научитесь противостоять им. Приведенный ниже бланк поможет увидеть вашу ситуацию с новой точки зрения. Иногда люди думают, что такой прием означает «просто мыслить позитивно» или

«обманите себя». Однако главное в этом упражнении, как и при использовании КПТ в главе 5, — работа над точностью интерпретаций при помощи изучения фактов, которые вы, возможно, пропустили при первой реакции на ситуацию.

**Внутренняя** → **Внешняя**

Внутренняя атрибуция включает такие мысли, как «во всем виноват я». Приведенное ниже упражнение поможет вам также обдумать внешние факторы. Цель состоит в том, чтобы увидеть, являются ли более верными и, следовательно, более обнадеживающими мысли «это частично моя вина» или «я в этом не виноват».

1. В какой текущей стрессовой ситуации вы находитесь?

.....

2. На сколько процентов (из 100) вы вините себя в сложившейся ситуации и почему?

☞ В сложившейся ситуации я виноват на ..... процентов.

☞ Это [обведите что-то одно: **полностью, отчасти, совсем не**] моя вина, потому что [напишите более подробно ниже]:

.....

.....

.....

3. Есть ли в этой ситуации какие-либо внешние влияния, которые вы не могли контролировать? Можете попросить других людей помочь определить эти факторы, а затем перечислите их ниже.

.....

.....

.....



4. Если вы выполнили пункт 3, но все еще чувствуете, что полностью виноваты, есть ли способ проявить к себе немного сострадания? Делали ли вы все, что могли? Если бы друг оказался в такой же ситуации, вы бы возложили всю вину на него? Почему да или почему нет? Применяете ли вы к себе более жесткие стандарты, чем к другим людям? Постарайтесь быть справедливым, оценивая свою роль в данной ситуации.

-----

-----

-----

5. После рассмотрения информации выше, пожалуйста, ответьте на эти вопросы еще раз, учитывая то, что вы узнали.

- ☞ В сложившейся ситуации я виноват на \_\_\_\_\_ процентов.
- ☞ Это [обведите что-то одно: **полностью**, **отчасти**, **совсем не**] моя вина, потому что [напишите более подробно ниже]:

-----

-----

-----

Глобальная



Конкретная

Глобальные атрибуции включают такие убеждения, как «эта ситуация что-то говорит о моей ценности как личности в целом» или «тот факт, что кто-то плохо обращался со мной в этой ситуации, повлияет на все остальные отношения». Приведенное ниже упражнение поможет подумать о том, не являются ли ваши убеждения чрезмерными обобщениями. Цель состоит в том, чтобы увидеть, являются ли более точными, обнадеживающими интерпретациями такие утверждения, как «разговор не получился, но это не значит, что я не способен эффективно общаться» или «данная ситуация была неудачной, но это не значит, что у меня теперь никогда ничего не получится».

☞ Что эта ситуация говорит о вас как личности?

.....

.....

.....

☞ Что она говорит о других ситуациях в вашей жизни?

.....

.....

.....

☞ Обдумайте приведенные ниже вопросы, чтобы понять, можете ли вы сделать свои атрибуции более конкретными и менее глобальными.

- Бывали ли вы в аналогичных ситуациях (например, связанных с работой, дружбой, отношениями и т. д.), где вы добились лучшего результата? Перечислите эти ситуации.

.....

.....

.....

- Вы чрезмерно сосредоточены на негативных переживаниях и игнорируете позитивные? Назовите некоторые позитивные противоположные примеры, которые приходят на ум.

.....

.....

.....

- На какие сферы вашей жизни не повлияет эта стрессовая ситуация?

.....

.....

.....

- Если этот стрессор влияет на другие сферы жизни, есть ли способы минимизировать его влияние? Можете ли вы что-то сделать, чтобы предотвратить его влияние на другие сферы жизни?

.....

.....

.....

С учетом того, о чем вы написали выше, снова ответьте на вопросы, заданные в начале этого упражнения. Надеюсь, ваша точка зрения изменилась, а ваши интерпретации стали более конкретными (для данной ситуации) и менее глобальными (имеющими значение для вас как личности или вашей жизни в целом).

- ☞ Что эта ситуация говорит о вас как личности?

.....

.....

.....

- ☞ Что она говорит о других ситуациях в вашей жизни?

.....

.....

.....

Стабильная 
→
 Нестабильная

Стабильные атрибуты, например «лучше никогда не станет» и «у меня ничего никогда не изменится», тесно связаны с потерей надежды на лучшую жизнь в будущем. Используйте следующее упражнение, чтобы изучить доказательства, которые изменяют интерпретацию стрессора со стабильной на изменяемую. Цель состоит в том, чтобы оценить, лучше ли соответствуют фактам такие убеждения, как «сейчас все плохо, но дела могут наладиться» или «жизнь может улучшиться».

- ☞ Какая характеристика вас самих или ситуации, по вашему мнению, никогда не изменится?

.....

.....

.....

- ☞ Может показаться, что так будет всегда, но можете ли вы назвать какие-то ситуации из прошлого, когда все было по-другому?

.....

.....

.....

- ☞ Можете ли вы повлиять на ход событий? Есть ли способы поработать над собой или изменить ситуацию, чтобы увеличить шансы на будущие перемены?

.....

.....

.....



- 03 Если вы и ситуация действительно не изменятся, возможно ли, что ваше отношение к ней станет другим? Например есть ли люди, которые иначе относятся к подобным проблемам в их жизни? Приходилось ли вам раньше менять точку зрения на неприятную ситуацию с пользой для себя?

.....

.....

.....

Обдумав приведенные выше вопросы, видите ли вы свою ситуацию по-другому? Я советую написать в дневнике о том, как изменилась ваша точка зрения и почему.

## УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ ЭМОЦИЯМ

Болезненные эмоции могут сообщать о какой-то потребности. В этом разделе мы исследуем ваши чувства и попытаемся понять, какая реакция может быть наиболее полезной для смягчения боли.

### Реагируйте на чувства

1. Как вы себя сейчас чувствуете? При необходимости просмотрите список слов для описания эмоций в главе 5.

.....

.....

2. Что вызвало эти чувства? Если вы не уверены в ответе, это нормально.

.....

.....

.....

3. Пожалуйста, найдите минутку, чтобы принять свои эмоции, сказав себе следующее:

«Мои чувства обоснованны. Эмоциональная боль — это не признак того, что я уцербен или слаб. Это признак того, что что-то причиняет мне страдание, и мне нужна дополнительная помощь».

4. Иногда уделить внимание эмоциям означает просто признать, что все ваши чувства нормальны. В других случаях могут потребоваться дальнейшие меры для изменения ситуации, которая вызывает боль. Что вы можете сделать, чтобы справиться с эмоциями прямо сейчас? Если вы не уверены в ответе, просмотрите упражнения в главах 5 и 6 или ознакомьтесь со следующими упражнениями, чтобы принять решение.

-----

-----

-----

-----

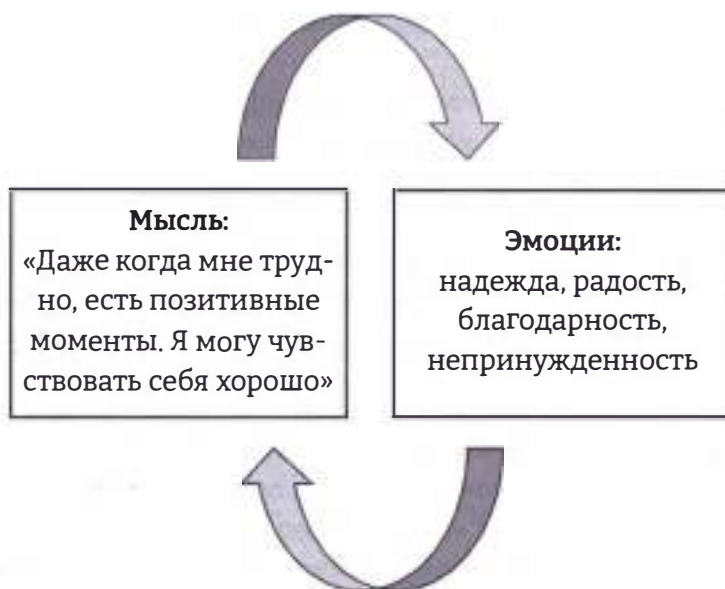
-----

-----

Вы когда-нибудь смотрели драму или читали печальную новость и начинали хуже относиться к своей жизни или состоянию мира в целом? Это происходит потому, что эмоции и мысли влияют друг на друга, как показано на схеме КПТ в главе 1. Предыдущий раздел, «Измените точку зрения», был посвящен преобразованию эмоций при помощи формирования новых мыслей. Иногда легче действовать в другом направлении, работая с эмоциями, чтобы изменить мысли или просто чувствовать себя лучше в целом. Например, если вы думаете, что ваша боль всегда будет такой сильной, вполне естественно, что в результате вы чувствуете отчаяние. Точно так же, если вы чувствуете безнадежность, у вас, скорее всего, будут мысли о безысходности («я всегда буду чувствовать себя так плохо»).



Цель следующего упражнения – найти действия, которые приводят к эмоциональному подъему. Если отчаяние или печаль хоть немного ослабнут, скорее всего, у вас появятся более обнадеживающие мысли и эмоции.



## Способы поднять настроение

Прочитайте следующий список способов поднять настроение и обведите те из них, которые захотите попробовать (попытайтесь выбрать пять или более способов). Вы также можете добавить свои собственные. Определение того, что лучше всего подходит для вас, — это процесс. Спасибо вам за гибкость, которую вы проявляете, выполняя это задание. Если вы обнаружите, что что-то негативно влияет на ваше настроение или мысли, перейдите к другому варианту.

- ☞ Послушать песню, которую вы любите.
- ☞ Посмотреть спортивную передачу или заняться любимым видом спорта.
- ☞ Посидеть на свежем воздухе в месте, где есть интересные виды (например, водоем, произведение уличного искусства, уникальные здания).
- ☞ Послушать подкаст или аудиокнигу, которая поднимет настроение.
- ☞ Сфотографировать что-нибудь, мимо чего вы обычно просто проходите (например, цветы, деревья).
- ☞ Перечислить три своих позитивных качества.
- ☞ Сделать что-нибудь из своего списка дел, а затем отметить это.
- ☞ Позвонить другу.
- ☞ Встретиться с кем-то, с кем вам хорошо.
- ☞ Вспомнить случаи, когда вы смеялись больше всего в жизни.
- ☞ Потанцевать.
- ☞ Попеть.
- ☞ Заняться духовной практикой, если вы ею занимаетесь (например, помедитировать, помолиться, почитать Священное Писание, пообщаться со священником, посетить богослужение).
- ☞ Написать стихотворение.
- ☞ Помочь людям или животным в качестве волонтера.
- ☞ Поговорить с кем-нибудь, с кем вы давно не разговаривали.
- ☞ Посидеть в книжном магазине и посмотреть журналы.
- ☞ Поискать смешные мемы в интернете.
- ☞ Заняться физическими упражнениями, даже если они будут недолгими.



- ☞ Написать другу о чем-то общем для вас.
- ☞ Подумать о счастливом воспоминании.
- ☞ Посмотреть забавный фильм.
- ☞ Почитать любимую книгу.
- ☞ Сходить на концерт живой музыки.
- ☞ Приготовить еду, которая вам нравится.
- ☞ Погладить животное и сосредоточиться на мягкости его меха.
- ☞ Обнять любимого человека.
- ☞ Попить горячего кофе или чая.
- ☞ Поиграть на музыкальном инструменте.
- ☞ Вспомнить комплименты, которые вам делали люди.
- ☞ Почитать вдохновляющие цитаты или высказывания.
- ☞ Совершить поездку в живописное место.
- ☞ Отправиться на велосипедную прогулку.
- ☞ Посмотреть любимое телешоу.
- ☞ Спланировать веселое занятие на следующую неделю.
- ☞ Поискать новые рецепты и попробовать их.
- ☞ Покрасить волосы.
- ☞ Разгадать кроссворд.
- ☞ Поиграть в настольную, компьютерную или видеоигру.
- ☞ Представить, что вы находитесь в любимом месте.
- ☞ Нарисовать что-нибудь.
- ☞ Почитать старые открытки и письма.
- ☞ Почитать приятные слова, которые друзья написали в вашем ежедневнике.
- ☞ Сходить в музей или посмотреть виртуальные выставки.
- ☞ Найти любимые фотографии в телефоне и некоторое время рассматривать их.
- ☞ Написать письмо или открытку тому, кто вам небезразличен.
- ☞ Сделать запись в дневнике.
- ☞ Надеть любимую одежду.
- ☞ Сделать прическу.
- ☞ Покрасить ногти.
- ☞ Заказать еду из любимого ресторана.
- ☞ Узнать что-то новое.
- ☞ Почитать комиксы.
- ☞ Сходить поплавать.

- ☞ Позаниматься рукоделием (например, вязанием, вырезками, шитьем).
- ☞ Составить плейлист из вдохновляющих песен.
- ☞ Составить списки любимых фильмов, шоу, групп, актеров, режиссеров, мест и т. п.
- ☞ Сделать перестановку в доме. Добавить пару новых ламп, свечу или картину, которую вы находите успокаивающей.

☞

☞

☞

☞

☞

☞

☞

Мешает ли эмоциональная боль получать удовольствие от этих занятий? Вы можете попробовать сосредоточиться на приятных моментах, используя некоторые упражнения на осознанность из главы 6. Также может быть полезно использовать описанные выше занятия именно для поднятия настроения, а не для устранения страдания. Хорошее настроение помогает нам увидеть, что у нас могут быть моменты радости, которые существуют наряду с болью, а это вселяет надежду на более приятное будущее.

Возможно, мысли о самоубийстве появились у вас потому, что вы чувствовали, что больше не можете выносить муки. Большинство людей с суицидальными мыслями не убивают себя, ведь с течением времени интенсивность боли уменьшается. Даже если количество страданий потом снова увеличится, знание того, что оно рано или поздно станет меньше, помогает не впадать в отчаяние. Вы знаете, что вам не придется бесконечно терпеть самую сильную боль. Посмотрите, соответствует ли это вашим ощущениям, отслеживая настроение с помощью таблицы, подобной представленной в упражнении далее.

### Отслеживайте изменения в интенсивности эмоций

Выберите период времени для отслеживания и запишите его в верхнюю строку (интервалы между записями должны быть не менее пятнадцати-тридцати минут). Отметьте крестиком уровень интенсивности боли, которую вы испытываете в каждый момент времени. Первая таблица заполнена в качестве примера.

Интенсивность боли	Время									
	T1 8:00	T2 8:30	T3 9:00	T4 9:30	T5 10:00	T6 10:30	T7 11:00	T8 11:30	T9 12:00	T10 12:30
10 (самая сильная боль, какую только можно вообразить)	×	×								
9			×	×						
8					×					
7						×				
6							×			
5								×		
4									×	
3										×
2										
1										
0 (отсутствие боли)										

Теперь заполните свою таблицу.

Интенсивность боли	Время									
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10
10 (самая сильная боль, какую только можно вообразить)										
9										
8										
7										
6										
5										
4										
3										
2										
1										
0 (отсутствие боли)										

Надеюсь, после составления таблицы настроения вы увидите, что бывают моменты, когда самая невыносимая боль ослабевает. Понимая, что впереди облегчение, можно сохранять упорство при сопротивлении трудностям. Если вы сможете определить, что ухудшило или улучшило настроение, у вас также появятся новые идеи о том, как подготовиться к изменениям настроения и справиться с ними.



Например, если вы заметили, что чувствуете себя хуже или лучше после общения в социальных сетях или с определенными людьми, то можете изменить количество времени, потраченного на эти занятия. Иногда достаточно просто подождать — даже без каких-либо других действий, — чтобы уменьшить интенсивность боли. (Копия этой таблицы доступна для загрузки и печати на сайте издательства *New Harbinger* по адресу <http://www.newharbinger.com/47025>, поэтому вы можете выполнять это упражнение несколько раз, сосредоточив внимание на различных стрессорах.)

Когда вы в отчаянии, трудно помнить причины, по которым вы живете, и имеющиеся у вас навыки совладания для облегчения страданий. Набор надежды (также называемый коробкой надежды или набором для выживания (Bryan and Rudd, 2018; Wenzel et al., 2009)) — это место для хранения напоминаний, к которым вы можете легко получить доступ в случае необходимости. Набор надежды может находиться в реальной коробке (например, в коробке от обуви), в папке в телефоне или компьютере, а также в приложении для смартфона «Виртуальная коробка надежды» (Bush et al., 2014; Denneson et al., 2019).

### Создайте набор надежды

Включите в набор надежды фотографии любимых людей или мест, список целей, вдохновляющие цитаты, ваш план выхода из кризиса из главы 4, песни, стихи, копии упражнений из этой книги или с сеансов психотерапии, которые вы нашли полезными, ссылки на онлайн-упражнения для релаксации, напоминания о здоровых стратегиях совладания и все, что укрепляет надежду. Ниже приведен пример, а затем отведено место для создания вашего собственного набора надежды.

### Набор надежды Пола

- ☞ Фотография дочери и жены, ради которых он живет
- ☞ Фотография дедушки, который вдохновляет его
- ☞ Фотография друзей с его дня рождения, которая напоминает ему, что он не один
- ☞ Любимые религиозные книги

- ☞ Фотография океана, которая ему напоминает о предстоящей поездке
- ☞ Тексты вдохновляющих песен:
  - Keep on Livin' группы «Ле Тигре»;
  - Skeleton Key Дессы;
  - Joy группы «Против меня»;
  - Feeling Good Нины Симон;
  - All the Beauty in This Whole Life Бразера Али
- ☞ Любимый комикс о Черной пантере
- ☞ Забавный мем из сериала «Офис»
- ☞ Резюме антикризисного плана
- ☞ Наклейка с надписью: «Это тоже пройдет»
- ☞ Список шагов по решению проблем

Что войдет в ваш набор надежды? Ниже составьте список. В процессе подбора разных вариантов придет понимание того, что лучше всего подходит для вас. Соответствующим образом можно менять содержимое набора надежды.

- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_



Работая над этой главой, вы научились навыкам из акронима HOPE: обращаться за помощью, находить в себе оптимизм, изменять точку зрения и уделять внимание эмоциям. Когда вы в отчаянии и кажется, что мир погрузился во тьму, у вас всегда будут эти средства для создания искр света. Если в конце главы вы все еще чувствуете безнадежность, пожалуйста, не сдавайтесь. Найдите время, чтобы повторить упражнения, особенно из раздела о том, как обратиться за помощью к другим. Держитесь, будьте добры к себе и постарайтесь поверить в лучшее будущее. Поздравляйте себя с тем, что находите частички надежды в мелочах жизни. Со временем эти маленькие детали могут осветить вашу жизнь.

## РЕЗЮМЕ

- ☞ *Часто люди хотят покончить с жизнью из-за мыслей о том, что лучше не станет никогда.*
- ☞ *Вы можете укрепить надежду, обратившись за помощью, найдя основания для оптимизма, изменив точку зрения и уделив внимание эмоциям.*
- ☞ *Воспользуйтесь знаниями, которые вы получили, выполнив эти упражнения, и создайте набор надежды, который сможет вдохновить вас в минуты отчаяния.*

## ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Какие мысли, идеи и чувства возникали у вас во время чтения этой главы и работы над ней? Были ли какие-то части, которые не имеют к вам отношения? Какие части больше всего относятся к вам? Чему вы научились?





# Укрепляйте отношения

## ГЛАВА 8

**К**огда я села за стол, чтобы написать эту главу, позвонила моя тетья. Я подумала: «Как приятно, что она звонит, но прямо сейчас мне нужно поработать над книгой». Мы с тетей поддерживаем связь в социальных сетях и разговариваем по телефону или лично всего несколько раз в год, поэтому ее звонок был чем-то особенным. Тем не менее, мне нужно было заниматься главой в определенное время в выходные, поэтому я сказала, что перезвоню ей. Я села, взглянула на свой план укрепления отношений и приготовилась набирать текст. Я сразу же поняла, что делаю противоположное тому, что собираюсь вам посоветовать: отдавайте приоритет отношениям с людьми как важным составляющим здоровья. Находите для них время. Пусть они будут так же важны для вас, как достаточный сон, употребление в пищу овощей и отказ от курения. Исследования подтверждают мое мнение о том, насколько важно поддерживать социальные связи для хорошего самочувствия (Holt-Lunstad et al., 2015), поэтому я решила последовать им. Я сразу же перезвонила тете, и это подняло мне настроение и зарядило меня энергией. Отношения с людьми всегда важны для нашего психического здоровья, и особенно когда у вас возникают мысли о самоубийстве.

## ВЗГЛЯНИТЕ НА СВОИ ОТНОШЕНИЯ

Бывают ли у вас моменты, подобные тому, который я только что описала, когда часть вас испытывает желание общаться с людьми, а другая часть не хочет этого? Бывают ли случаи, когда приходит сообщение или звонит телефон, и вы знаете, что почувствуете себя лучше, если поговорите с кем-то, но не делаете этого, потому что слишком устали, заняты или встревожены? В течение некоторого времени подумайте над своими чувствами по поводу отношений с людьми.

- ☞ Вам сейчас одиноко?
- ☞ Чувствуете ли вы себя перегруженным социальными обязательствами?
- ☞ Чувствуете ли вы себя увязшим в токсичных отношениях?
- ☞ Чувствуете ли вы, что отношения с людьми дают вам силы?

Вы проделали отличную работу, размышляя о ваших социальных связях! Теперь попробуйте определить, почему вы так себя чувствуете.

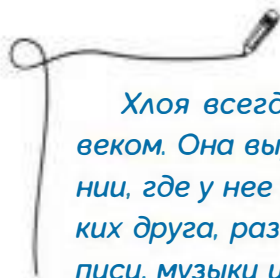
- ☞ Если вы довольны отношениями с людьми, какие действия помогают их поддерживать?
- ☞ Если вы недовольны отношениями с людьми, что мешает их улучшить?

Как вы себя чувствуете после размышлений об отношениях с людьми? Если вы сейчас разочарованы уровнем социальной поддержки, вам может быть грустно. У некоторых людей не так много друзей, как им хотелось бы. У других, наоборот, есть друзья, но они не чувствуют с ними такой близости, какой им хотелось бы. Если вы испытываете то же самое, постарайтесь не винить себя. Пожалуйста, знайте, что вы достойны взаимоотношений и любви. Эти трудности не являются отражением вашей ценности как личности. Многим людям в разное время жизни сложно устанавливать и поддерживать отношения, которых они хотят.

Возможно, разобраться в своих чувствах по поводу контактов с вашим окружением будет трудно, но важно уделить этому время. Одиночество и социальная изоляция — это обычное явление для

людей, у которых есть мысли о самоубийстве (Klonsky et al., 2016; Stickley and Koyanagi, 2016; Van Orden et al., 2010). Решение этой проблемы — часть пути к улучшению жизни. Если вы прямо сейчас чувствуете себя одиноким и отвергнутым, знайте, что в этой главе мы будем работать вместе, чтобы найти способы чувствовать больше поддержки от людей. Я видела, как многие пациенты, проходящие психотерапию, начинали сеансы с небольшим количеством друзей. Поразительно видеть, как они устанавливают больше здоровых отношений в жизни с помощью шагов, через которые я собираюсь вас провести. Если они могут это сделать, то и вы тоже можете. Я верю в вас.

Рассмотрим глубже вашу текущую удовлетворенность отношениями. Для этого используем бланк, который будет направлять вас, и пример.



*Хлоя всегда была застенчивым, замкнутым человеком. Она выросла в одном из пригородов в Калифорнии, где у нее было по крайней мере три-четыре близких друга, разделявших ее интересы в области живописи, музыки и литературы. У нее также были близкие родственники, с которыми она многое делала вместе: готовила, пекла, играла в карты и смотрела фильмы.*

*Окончив колледж, она переехала в Иллинойс, чтобы устроиться на новую работу. Она и ее партнер пытались поддерживать отношения на расстоянии, но это оказалось слишком сложным. Хлоя общалась с друзьями из Калифорнии в основном через социальные сети и очень скучала по ним. Девушка видела новые совместные фотографии друзей, и ей было грустно, что она в этом не участвует. Хлоя также чувствовала себя уязвленной из-за того, что они так интересно проводили время, а она в основном сидела дома и смотрела телевизор по выходным.*

*У нее были дружелюбные коллеги, но им, как правило, нравилось то, что не нравилось Хлое (например, походы в переполненные бары). Хлоя дружила с несколькими соседями, но по выходным они были заняты своими детьми и семьями. Иногда они приглашали ее на ужин, и она придумывала предлог, чтобы не идти. Ей казалось, что они просто проявляют вежливость и на самом деле не хотят, чтобы она приходила.*

*Хлоя чувствовала себя одинокой и жалела, что переехала. Она винила себя в своем одиночестве и начала думать, что с ней что-то не так. Всякий раз, когда родственники звонили ей, она говорила, что у нее все хорошо, потому что не хотела обременять их своими проблемами с депрессией и печалью. Хлоя была разочарована в себе. Когда она училась в школе, заводить друзей было намного проще. Было непонятно, как исправить ситуацию. Она хотела изменений и начала с заполнения приведенного ниже бланка.*

### Мои текущие отношения (пример Хлои)

Насколько одиноко вы себя чувствуете по шкале от 0 (совсем не одиноко) до 10 баллов (крайне одиноко)? 7

Если вы оценили себя как одинокого, в каких областях вы чувствуете себя наиболее одиноким?

- друзья, живущие рядом со мной
- дружеские отношения в целом
- романтические отношения
- семья
- на работе
- другое



Подумайте о том времени, когда вы чувствовали себя менее одиноким. Что тогда было по-другому? Есть ли что-нибудь, что вы могли бы применить из того времени сейчас в своей жизни?

*Это было, когда я жила в Калифорнии, рядом с семьей и друзьями из колледжа. У меня были знакомые, с которыми я ходила в художественные музеи и поужинать. Я знала, что друзьям нравится быть рядом со мной, и они видели настоящую меня. Мы все находились на одном и том же этапе жизни.*

Какие шаги вы можете предпринять, чтобы чувствовать себя менее одиноким? Включите все варианты, которые приходят на ум, даже если позже вы решите не делать этого. Сейчас время для мозгового штурма.

- ☞ Я могла бы использовать приложения для знакомств, чтобы найти кого-нибудь.
- ☞ Я могла бы сходить в бар с коллегами, хотя мне не нравятся бары.
- ☞ Я могла бы познакомиться с новыми людьми, помимо соседей.
- ☞ Может быть, я могла бы вернуться домой в Калифорнию.

Насколько вы мотивированы осуществить эти изменения по шкале от 0 (совсем нет) до 10 баллов (в высшей степени)? **7**

Если вы дали оценку выше, чем 0 баллов, почему это так?

*Мне грустно, и, хотя я люблю немного посидеть в тишине по выходным, иногда я это ненавижу. Когда я вижу, что в городе происходит что-то классное, мне хочется, чтобы у меня был человек, с которым я могла бы сходить на это событие. Порой я провожу все выходные одна. Это заставляет меня чувствовать, что я единственная, кто не может понять, как завести друзей... что со мной действительно что-то не так.*

Оцените, насколько вы уверены в том, что осуществите эти изменения, по шкале от 0 (совсем нет) до 10 баллов (в высшей степени)? **3**

Если вы дали оценку выше, чем 0 баллов, почему это так?

*У меня раньше были друзья. В прошлом я ходила на свидания. Может быть, все повторится снова. Другие люди придумывают, как это сделать, так что, может быть, я тоже смогу.*

Что может помешать осуществлению изменений?

*Я нервничаю из-за того, что мне откажут, если я попытаюсь пообщаться с большим количеством людей. Если я потерплю неудачу, мне может стать хуже. Я боюсь сказать родственникам и друзьям, что хочу больше с ними общаться и видеться. Они могут подумать, что мне слишком грустно, или осудить меня. Или, может быть, у них есть более важные дела.*

Теперь, когда вы прочитали пример Хлои, пожалуйста, заполните этот бланк для себя. Первый шаг к преодолению одиночества – изучение его источников, которые существуют в вашей жизни прямо сейчас.

### Мои текущие отношения

Насколько одиноко вы себя чувствуете по шкале от 0 (совсем не одиноко) до 10 баллов (крайне одиноко)? .....

Если вы оценили себя как одинокого, в каких областях вы чувствуете себя наиболее одиноким?

- друзья, живущие рядом со мной
- дружеские отношения в целом
- романтические отношения
- семья
- на работе
- другое .....

Подумайте о том времени, когда вы чувствовали себя менее одиноким. Что тогда было по-другому? Есть ли что-нибудь, что вы могли бы применить из того времени сейчас в своей жизни?

.....

.....

Какие шаги вы можете предпринять, чтобы чувствовать себя менее одиноким? Включите все варианты, которые приходят на ум, даже если позже вы решите не делать этого.

Насколько вы мотивированы осуществить эти изменения по шкале от 0 (совсем нет) до 10 баллов (в высшей степени)? .....

Если вы дали оценку выше, чем 0 баллов, почему это так?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Оцените, насколько вы уверены в том, что осуществите эти изменения, по шкале от 0 (совсем нет) до 10 баллов (в высшей степени)?

Если вы дали оценку выше, чем 0 баллов, почему это так?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



## Что может помешать осуществлению изменений?

Как вы себя чувствуете после заполнения этого бланка? Я надеюсь, что вам стали понятнее источники одиночества и способы работы с ними. Возможно, у вас возникло желание не думать об одиночестве, когда вы заполняли этот бланк. Если вам пришлось пропустить некоторые вопросы — даже если вы не смогли ответить на большую их часть, — не беспокойтесь. Это большой труд. В любом случае, проработайте оставшуюся часть главы; это может дать вам лучик надежды и позволит вернуться и закончить это упражнение. И помните, что в любое время, когда вам понадобится дополнительная поддержка, вы можете обратиться к списку утверждений, повышающих уверенность в себе, который находится в главе 1. А если вы продолжили это упражнение и выполнили его, несмотря на то что оно было трудным — или выполнили его со второй попытки, — это определенно повод для гордости. Вы проделываете замечательную работу, занимаясь сложными аспектами улучшения жизни. Уделите время тому, чтобы осознать свои сильные стороны и успехи, и знайте, что я поддерживаю вас!

## КАК МНЕ УКРЕПИТЬ ОТНОШЕНИЯ?

Начнем с того, как вы можете укрепить уже имеющиеся отношения, поскольку большинство людей находят это менее пугающим, чем установление новых. Есть люди, с которыми Хлоя была близка: родственники и друзья в Калифорнии. Она также дружит с некоторыми соседями и коллегами, но у нее сложились с ними лишь поверхностные отношения. В приведенном ниже примере она составила список этих людей.

### Укрепление отношений (пример Хлои)

- ☞ Кейко (подруга по колледжу)
- ☞ Мама
- ☞ Эвелин (двоюродная сестра)
- ☞ Себастьян (сосед)
- ☞ Брайан (коллега)
- ☞ Ханна (коллега)

### Укрепление отношений

Посмотрите на свою жизнь: какие отношения потенциально могут быть укреплены? Постарайтесь сохранить непредвзятость и на этом этапе включить все идеи. Перечислите людей, которые добры к вам. Постарайтесь никого не исключать из-за страха быть отвергнутым, кажущегося отсутствия общих интересов или предположений о желании извлечь выгоду из дружбы.

- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_





Вы вспомнили хотя бы несколько человек? Отлично! Следующий шаг — поставить перед собой несколько небольших целей, чтобы укрепить отношения с людьми из этого списка. Хлоя решила рассказать маме, что чувствует себя одинокой. Она предложит созваниваться по крайней мере раз в неделю. Хлоя также поставила перед собой цель спросить свою коллегу Ханну, не хочет ли она пообедать в новом ресторане рядом с работой. Планы Хлои — это полезные шаги вперед, потому что они (1) реалистичны, (2) находятся под ее контролем и (3) включают конкретные действия.

А теперь посмотрим на ваш список. Можете ли вы выбрать первую цель, чтобы попытаться связаться с одним или двумя людьми в ближайшие несколько недель? Вы можете отправить текстовое сообщение или электронное письмо, позвонить по телефону или попробовать завязать беседу лично. Для начала вам не нужно ставить перед собой больших целей, потому что небольшое укрепление контакта может существенно повлиять на то, насколько вы чувствуете связь с данным человеком. Ниже напишите свои цели.

Человек	Действие для укрепления отношений	Когда я это сделаю

Когда дело касается укрепления отношений, начинайте с маленьких шагов и постепенно продвигайтесь к большим. Ниже приведен бланк для определения целей на следующий месяц, чтобы уменьшить одиночество. Если вы испытываете затруднения, посмотрите

на следующий за бланком текст. Там представлен список распространенных препятствий и советы по их преодолению. Сначала рассмотрим, что написала Хлоя, в качестве примера.

### Цели в отношениях (пример Хлоя)

#### Неделя 1

- ☞ Пообщаться с Эвелин по видеосвязи и договориться навещать друг друга.
- ☞ Позвонить Кейко (она экстраверт) и спросить совета о том, как завести новых друзей.

#### Неделя 2

- ☞ В следующий раз, когда я буду печь, угостить печеньем семью Себастьяна.
- ☞ Наконец принять приглашение на ужин от соседей.

#### Неделя 3

- ☞ Сходить с коллегами в бар. Если мне не понравится, в следующий раз я могу предложить другое заведение.

#### Неделя 4

- ☞ Начать разговор с Брайаном о новой художественной выставке в городе. Если он заинтересуется, пригласить его пойти со мной.

### Цели в отношениях

#### Неделя 1

---



---



---



## Неделя 2

## Неделя 3

## Неделя 4

## ВОЗМОЖНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

Вам было трудно выполнить предыдущее упражнение? Ниже приведены некоторые распространенные препятствия, с которыми сталкиваются люди, когда они работают над расширением социальной поддержки и связей. Для каждого препятствия даны несколько советов по его преодолению. Я надеюсь, что вы найдете их полезными при укреплении отношений.

- ❧ *Я не знаю, что мне следует выбрать в качестве цели.* Если вы не уверены, с чего начать, то можете выбрать действие из представленного ниже списка. Вы всегда можете обновить цели, если придумаете что-то, что лучше соответствует вашей жизни. Задача состоит в том, чтобы продолжать работать над

укреплением этих отношений, выбирая осуществимые и полезные шаги. Наиболее важными целями являются уменьшение одиночества и социальной изоляции. Опирайтесь на свое мнение о полезных людях, с которыми вам приятно общаться или которых вы хотели бы знать лучше. Вот несколько возможных вариантов.

- Написать другу или родственнику и рассказать ему о чем-то, что произошло в вашей жизни.
- Отправить электронное письмо коллеге, поделившись статьей, которая показалась вам интересной.
- Спросить знакомого, с которым вы хотели бы общаться ближе, не хочет ли он встретиться за чашкой кофе.
- Пригласить кого-нибудь посмотреть с вами фильм.
- Отправить запрос на добавление в друзья знакомому в социальных сетях или просто подписаться на него.
- Запланировать звонок, чтобы поболтать с кем-то, с кем вы давно не разговаривали.
- Сделать комплимент коллеге по поводу его работы.
- Завязать разговор с соседом, когда увидите его в следующий раз.
- Спросить коллегу, не хочет ли он пообедать вместе с вами.
- Когда увидите коллегу в комнате отдыха, спросить его, как у него прошла неделя.
- Возобновить общение с другом, с которым вы потеряли связь.
- Позвонить родственнику и договориться навестить друг друга.
- Пригласить родственника поиграть с вами в игру (онлайн или лично).
- Сказать партнеру, что вы чувствуете себя одиноко.
- Запланировать свидание с возлюбленным.
- Спросить партнера, можете ли вы уделять десять минут каждый вечер перед сном разговору о том, как прошел день.
- Поговорить с соседом по комнате о его успехах и неудачах в течение дня, а затем рассказать о своем дне.

- Спросить друга, который смотрит то же телешоу, что и вы, не хочет ли он посмотреть его вместе и после обсудить.
- Рассказать другу или члену семьи, которому вы доверяете, о своей борьбе с одиночеством. Сказать, что вы были бы признательны, если бы он мог выслушать вас, не осуждая и не давая советов.
- Спросить у родственника, друга или знакомого, у которого есть личная жизнь, подобная той, которую вы хотите, может ли он дать вам какой-нибудь совет.

☞ *Я слишком нервничаю.* Если вы выбрали цели, но слишком встревожены, чтобы следовать им, попробуйте сделать следующее.

- Начните с более простой задачи, которая кажется вам наименее пугающей (например, начните разговор с коллегой вместо того, чтобы приглашать его на совместный обед). Вы сможете перейти к более сложным целям после того, как обретете уверенность, выполняя легкие задачи.
- Используйте техники КПТ, описанные в главе 5, чтобы отбросить негативные мысли о себе, беспокойство о том, что о вас думают другие или что вас постигнет неудача.
- Спланируйте, что вы хотите сказать человеку, а затем практикуйтесь, говоря это, пока не почувствуете себя более комфортно. Вы можете разыграть диалог с другом, психотерапевтом или самостоятельно, чтобы меньше тревожиться.
- Перечитайте главу 6, а затем сделайте паузу и ободрите себя. Вполне естественно, что вы нервничаете. Возможно, у вас был неудачный опыт в прошлом, или вам не хватает навыка общения. Все, что вы чувствуете, — нормально. Даже волнуясь, можно смело действовать, чтобы достичь желаемого. Побуждайте себя работать над своими целями, несмотря на беспокойство. Вы можете это сделать! Вы достойны удовольствия, которое доставляет укрепление социальных связей.

☞ *Человек сказал «нет».* Большинство из нас боится отказа. Особенно в случае, если мы хотим попросить человека что-то

сделать и предполагаем, что он откажется или иным образом выразит незаинтересованность. Если это случится с вами, важно знать, что все время от времени сталкиваются с отказом. Это не значит, что проблема в вас. Возможно, этот человек сейчас переживает свои собственные трудности, вы просто не подходите друг другу, или, может быть, вы выбрали неподходящее время. Существует множество возможных объяснений, и ни одно из них не сводится к тому, что вы непривлекательны, неприятны или делаете что-то не так. Похвалите себя за прилагаемые усилия — это то, что можно контролировать. Вы не можете влиять на реакцию человека. Возможно, вы будете беспокоиться больше, если после неудачной попытки попробуете обратиться с просьбой или предложением к кому-то еще, но все же важно продолжать стараться установить контакт с окружающими. Вы можете сделать это своей целью на следующую неделю. Если вы нервничаете, вернитесь к предыдущему разделу, чтобы преодолеть тревогу.

☞ *Что-то помешало вашим планам (например, кто-то заболел или задержался на работе, была плохая погода).* И в этом случае реальность такова, что некоторые факторы находятся вне вашего контроля, но я надеюсь, что вы гордитесь собой за проявляемое упорство. Подобные ситуации время от времени случаются с каждым. Это не признак того, что ваши планы останутся неосуществленными. Попробуйте наметить новую цель на текущую или следующую неделю. Я надеюсь, на этот раз ничто не помешает, но, как бы то ни было, данная глава о том, чтобы пытаться снова и снова, пока не получится. Вот почему я была рада, что решила ответить на телефонный звонок тети, о котором говорила в начале главы. Я правильно сделала, что воспользовалась этой возможностью для налаживания контакта.

Надеюсь, что вы найдете такой подход к постановке целей полезным. Я предлагаю данные советы и инструменты, чтобы помочь вам прожить этот период вашей жизни, но самая важная часть заключается не в заполнении бланков. Ключевой момент главы в том, что,



если вы будете работать — даже немного — над укреплением социальных связей, ваше психическое здоровье, скорее всего, улучшится. Эти упражнения предназначены для того, чтобы побудить вас рассматривать связи с другими людьми как часть жизненного плана улучшения здоровья и самочувствия. Нам нужны люди для поддержки и общения, и вы заслуживаете этого, даже когда вам трудно.

## КАК МНЕ ЗАВЯЗАТЬ НОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ?

Вы проделали отличную работу, читая о постановке целей и продумывая стратегии улучшения существующих отношений! Теперь сосредоточимся на установлении новых социальных связей. Хлоя сказала, что хотела бы снова с кем-нибудь встречаться, а также познакомиться с людьми, которые разделяют ее интерес к живописи. Начало совершенно новых отношений может потребовать больше работы и еще больше энергии, когда вы чувствуете себя подавленным. Я рекомендую начинать с одной или двух целей в месяц для знакомства с новыми людьми, но выбирайте темп, который подходит вам. Например, Хлоя может брать уроки живописи или использовать приложение для знакомств, чтобы установить новые отношения.

Какую цель вы хотели бы поставить перед собой для установления новых отношений? Помните, что нужно выбирать выполнимые задачи, быть конкретным и сосредоточиться на том, что вы можете контролировать. Если вы не уверены, что делать, вот несколько вариантов. Обведите хотя бы один или два, которые вы готовы попробовать.

- ☞ Найти в своем сообществе людей, которые разделяют один из ваших интересов (например, литературу, походы, живопись, бильярд, бег, вязание, тяжелую атлетику, политику, шахматы).
- ☞ Зарегистрироваться на сайте или в приложении для знакомств.
- ☞ Вступить в книжный клуб.
- ☞ Записаться на курсы (например, по кулинарии, фотографии, импровизации).
- ☞ Начать разговор с кем-нибудь в кафе.
- ☞ Посетить богослужения.

- ☞ Поучаствовать в мероприятии в молитвенном доме (например, изучение Библии).
- ☞ Сходить в спортзал и начать разговор с кем-нибудь после этого.
- ☞ Присоединиться к группе, которая выступает за дело, в которое вы верите.
- ☞ Пойти волонтером в группу, которая организует благотворительное мероприятие.
- ☞ Вступить в группу в социальных сетях и начать обсуждение или включиться в него.
- ☞ Проверить местный магазин комиксов или товаров для рукоделия на наличие вечеров игр, к которым вы можете присоединиться.
- ☞ Сходить на концерт и поговорить с людьми рядом с вами.
- ☞ Записаться в местный хор.
- ☞ Вступить в любительскую спортивную лигу или записаться на курсы боевых искусств.

Вы нашли в этом списке одну или две идеи, которые могли бы использовать в следующем месяце? Отлично!

Вы уже сделали первый шаг к установлению новых отношений! Выполнение этих действий может быть сложным по крайней мере по двум причинам: (1) бывает трудно найти мотивацию для знакомства с новыми людьми, когда вы плохо себя чувствуете, и (2) в подавленном состоянии особенно трудно начать общение, зная, что вы будете нервничать.

В дополнение к выбору реалистичных целей полезно помнить о причинах, по которым вы в первую очередь заинтересованы в знакомстве с новыми людьми. Что касается Хлои, то она не хочет чувствовать себя такой одинокой. Девушка хочет, чтобы ее жизнь была более счастливой. Она хочет делиться с людьми своими мыслями, интересами и чувствами. Подумайте о причинах, по которым вы хотите завязать новые отношения. Составьте их список и поместите его где-нибудь на видном месте (например, в телефоне, на листе бумаги на холодильнике), чтобы можно было просматривать его в любое время, когда вам понадобится повысить мотивацию. Список Хлои выглядит так.

### Мои причины для знакомства с новыми людьми (пример Хлои)

- ☞ Мне нужен кто-то, с кем я могла бы пойти в кино или поужинать.
- ☞ Я хочу общаться с людьми, которые интересуются тем же, чем и я.
- ☞ Мне хочется обсуждать с кем-нибудь свои повседневные заботы и мысли.
- ☞ Было бы неплохо завести партнера или, по крайней мере, снова сходить на несколько свиданий.
- ☞ Мне надоело чувствовать себя одинокой и грустить каждые выходные.
- ☞ Я чувствую себя более естественно, когда делюсь мыслями с другими вместо того, чтобы держать все в голове.

### Мои причины для знакомства с новыми людьми

☞

☞

☞

☞

☞

☞

☞

☞

☞

☞

☞

## КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ

Второе препятствие, о котором я упоминала, заключается в сложности общения, когда вы плохо себя чувствуете или нервничаете из-за того, что вас будут осуждать. Для того чтобы решить эту проблему, поговорим об идеях, которые нам может предложить КПТ. Во-первых, если вы расстроены, подавлены или встревожены, ум и тело побуждают вас к избеганию, замкнутости и плохому отношению к себе (например, в форме негативных мыслей, упадка сил, паники). Если вы вспомните модель КПТ, описанную в главе 1, то поймете, что можете влиять на действия, изменяя мысли, а также влиять на мысли, изменяя действия. Согласно модели КПТ, один из способов чувствовать себя менее расстроенным, подавленным или встревоженным — *вести себя так, как будто* вы этого не чувствуете, для этого действуя так, как будто вы уверены в себе.

Проявляя сострадание к себе, осознайте, что тревога и подавленность болезненны и еще больше затрудняют знакомство с новыми людьми. Трудно активно действовать для улучшения самочувствия, когда вы печальны и обеспокоены. Признав, что это непросто, все равно предпримите некоторые действия (пусть даже небольшие), чтобы развлечься и с кем-нибудь познакомиться. Скорее всего, это поднимет вам настроение и со временем повысит уверенность в себе. В одних случаях это происходит сразу, а в других требуется некоторое время. Продолжайте действовать, осуществляя эти изменения. Как моя работа психотерапевта, так и мои психологические исследования показывают, что приятные занятия, как правило, уменьшают симптомы депрессии и улучшают настроение (Dimidjian et al., 2006). Многие поначалу относятся к этому скептически — по крайней мере, до тех пор, пока не попробуют и не почувствуют результаты. Главное — быть настойчивым и терпеливым. Побуждайте себя продолжать предпринимать шаги, которые способствуют достижению ваших целей, допуская при этом возможность успехов и неудач.

Другая идея КПТ заключается в том, что с течением времени мы привыкаем к ситуациям, в которых оказываемся много раз. Вы можете



испытывать сильное беспокойство при первой встрече с новыми людьми, и это совершенно естественно. Исследования (Cuijpers et al., 2016) и мой опыт работы с пациентами показывают, что тревога обычно ослабевает во время первого контакта с тем, чего вы боитесь (например, при первом посещении группового мероприятия), и между такими контактами. То есть вы будете меньше нервничать в начале каждого последующего события, которое посещаете, по мере привыкания к этой новой деятельности. Очень важно хвалить себя за каждую цель, которой вы достигаете. А цель может состоять в том, чтобы просто посещать групповые мероприятия и оставаться там до тех пор, пока беспокойство не уменьшится хотя бы наполовину (в идеале). Не обязательно быть абсолютно спокойным. Вознаградите себя за то, что вы сохранили бодрость духа или порадовали себя чем-то, что вам нравится.

Я надеюсь, что вы нашли в этой главе полезные инструменты и стратегии укрепления отношений. Когда вы строите и развиваете отношения, старайтесь быть гибким и открытым для новых идей. Отношения делают жизнь более приятной, а стресс более терпимым, и еще они улучшают здоровье. Я работала со многими людьми, которые борются с одиночеством и ненавистью к себе, но решают эти проблемы с помощью многократных усилий, подобных тем, которые описаны в этой главе. Вы тоже можете это сделать. Я верю в вас!

## РЕЗЮМЕ

- ☞ *Те, у кого есть суицидальные мысли, часто чувствуют себя одинокими или неудовлетворенными отношениями с другими людьми.*
- ☞ *Вы можете улучшить социальные связи, укрепляя существующие контакты и развивая новые.*
- ☞ *Вы можете контролировать себя и ставить цели, чтобы работать над отношениями, которых хотите.*

## ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ



**Какие мысли, идеи и чувства возникали у вас во время чтения этой главы и работы над ней? Были ли какие-то части, которые не имеют к вам отношения? Какие части больше всего относятся к вам? Какие отношения вы больше всего хотите укрепить — или установить — и почему?**



# Обретите СМЫСЛ ЖИЗНИ

## ГЛАВА 9

**И**з главы 2 вы узнали, что часто у людей есть мысли о самоубийстве, но они не действуют в соответствии с ними. Даже столкнувшись с болью и отчаянием, люди предпочитают жить, когда в их существовании есть смысл. Поскольку вы читаете эту книгу, я предполагаю, что у вас есть как причины для желания умереть, так и причины для желания жить. Даже если это может показаться странным, такие противоположные мысли и эмоции часто сосуществуют. У всех нас есть сложные эмоции и идеи, которые не укладываются в рамки принципа «или-или». Цель этой главы — помочь вам разобраться в том, что вы думаете о смысле жизни.

### ПРИЧИНЫ ДЛЯ ЖИЗНИ

Когда у вас возникают мысли о самоубийстве, причины для смерти могут звучать в сознании все громче. Полезно определить причины для жизни, чтобы вы могли усилить желание жить в следующий раз, когда задумаетесь о суициде. Часто люди говорят, что они хотят жить, чтобы увидеть, как вырастут их дети. Или чтобы увидеть, как выглядит

будущее. У людей есть всевозможные причины для того, чтобы оставаться в живых, и в этой области не может быть никакого осуждения ваших личных причин, по которым вы хотите жить.

### Опросник для определения причин для жизни

[Адаптировано из приложения к книге Марши М. Линехан «Построение жизни, которой стоит жить: мемуары»]

Ниже приведен «Опросник для определения причин для жизни». Пожалуйста, обведите любые из сорока семи утверждений, которые верны для вас, а затем добавьте любые свои причины для жизни, которых нет в списке. Если вы обведете утверждение, за которым следует вопрос, пожалуйста, ответьте на него.

#### Убеждения, касающиеся выживания и совладания

1. Я достаточно люблю себя, чтобы жить.
2. Я полагаю, что могу найти другие решения своих проблем.
3. Мне еще многое нужно сделать. Пожалуйста, перечислите, что именно.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4. Я надеюсь, что все наладится, и будущее будет более светлым.
5. У меня есть мужество смотреть жизни в лицо.
6. Я хочу попробовать все, что может предложить жизнь, и есть много новых переживаний, которые я хочу испытать. Напишите, какие именно.

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

7. Я верю, что все может измениться к лучшему.
8. Я верю, что смогу найти цель в жизни, причину жить.
9. Я люблю жизнь.
10. Как бы плохо я себя ни чувствовал, я знаю, что это ненадолго.
11. Жизнь слишком прекрасна и драгоценна, чтобы положить ей конец.
12. Я счастлив и доволен жизнью.
13. Мне любопытно, что произойдет в будущем.
14. Я не вижу причин торопить смерть.
15. Я верю, что могу научиться приспосабливаться к своим проблемам или справляться с ними.
16. Я считаю, что самоубийство на самом деле ничего бы не дало и не решило.
17. У меня есть желание жить.
18. Я слишком стойкий, чтобы покончить с собой.

19. У меня есть планы на будущее, которые я хочу осуществить. Каковы они?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

20. Я не верю, что все настолько плохо или безнадежно, что я предпочел бы умереть.
21. Я не хочу умирать.
22. Жизнь — это все, что у нас есть, и это лучше, чем ничего.
23. Я верю, что могу контролировать свою жизнь и судьбу.

**Ответственность перед семьей**

24. Это причинило бы слишком сильную боль членам моей семьи. Кто бы больше всех страдал? Что бы он почувствовал, если бы вы покончили жизнь самоубийством?

-----

-----

-----

-----

25. Я бы не хотел, чтобы члены моей семьи потом чувствовали себя виноватыми.
26. Я бы не хотел, чтобы члены моей семьи считали меня эгоистом или трусом. Пожалуйста, обратите внимание, что наличие мыслей о самоубийстве не означает, что вы эгоист или трус, но я включила все эти пункты в опросник, потому что люди, имеющие суицидальные мысли, указали их в качестве причин для жизни.
27. Моя семья зависит от меня и нуждается во мне. Кто зависит от вас?

28. Я слишком люблю свою семью и не мог бы оставить ее.
29. Члены семьи могут подумать, что я их не любил.
30. У меня есть ответственность и обязательства перед семьей.

### Беспокойство о детях

31. Это плохо повлияло бы на моих детей. Как смерть от самоубийства повредила бы вашим детям?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

32. Было бы несправедливо оставлять детей на попечение других.

33. Я хочу наблюдать за тем, как растут дети. Что вы больше всего хотите увидеть? Что вы можете упустить, простившись с жизнью?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



### Страх самоубийства

34. Я боюсь самого акта самоубийства (боли, крови, насилия).
35. Я трус, и у меня не хватает смелости сделать это.
36. Я настолько неумелый, что мой способ не сработал бы.
37. Я боюсь, что мой способ самоубийства не подействует.
38. Я боюсь неизвестности.
39. Я боюсь смерти.
40. Я не мог бы решить, где, когда и как это сделать.

### Страх неодобрения со стороны окружающих

41. Другие люди подумали бы, что я слабый и эгоистичный.
42. Я бы не хотел, чтобы люди думали, что я не контролирую свою жизнь.
43. Меня беспокоит, что подумают обо мне другие.

### Моральные возражения

44. Мои религиозные убеждения запрещают это.
45. Я верю, что только Бог имеет право прекращать жизнь.
46. Я считаю это морально неправильным.
47. Я боюсь попасть в ад.

### Другие причины для жизни

Список из десяти пронумерованных точек (34-43) для записи ответов, каждая точка сопровождается горизонтальными пунктирными линиями для письма.

Просмотрев список, назовите три основные причины, по которым вы живете прямо сейчас. Перечислите их ниже.

### Мои самые важные причины для жизни

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Приходят ли на ум другие важные причины для жизни? Добавьте их ниже.

- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_

## НАЙДИТЕ СМЫСЛ ЖИЗНИ

Как вы себя чувствовали во время этого упражнения? Вам было трудно или легко найти причины для жизни? Если было сложно, возможно, сейчас жизнь кажется вам бессодержательной. Но дело

не в том, что вы что-то делаете не так. Это просто означает, что вам нужна небольшая помощь в поиске того, что вас удовлетворяет. Всем нам иногда нужна поддержка. В действительности, люди тысячами пытались понять цель своего существования, часто обращаясь за ответами к религии, науке, искусству и философии. Где вы находили ответы в прошлом? Те же самые источники могут помочь вам вновь обрести смысл жизни сейчас.

«Смысл жизни различается у каждого человека, каждый день, каждый час. Следовательно, имеет значение не смысл жизни вообще, а скорее индивидуальный смысл жизни человека в данный момент».

*Виктор Франкл, «Человек в поисках смысла»*

Франкл говорит о том, что вы можете овладеть навыками поиска смысла жизни в данный момент и использовать их в любое время, когда вам это понадобится. Данная глава посвящена обучению обретению смысла жизни. Сначала я расскажу о некоторых фактах биографии Франкла и о причине, по которой он написал книгу «Человек в поисках смысла» (Frankl, 1955). Франкл испытывал мучительную эмоциональную и физическую боль, когда находился в нацистских концентрационных лагерях. Его родители, брат и жена погибли во время Холокоста. В концлагерях Франкл находился среди людей, которые хотели умереть. Он дал себе слово, что не покончит с собой, несмотря на страдания и безнадежность, с которыми столкнулся. Франкл описал, как его связь с конкретным проектом стала причиной желания выжить.

Когда Франкл прибыл в Освенцим, у него забрали одежду и вещи, в том числе рукопись, над которой он работал. Желание написать эту книгу заново однажды вернуло его к жизни. После освобождения он выполнил эту задачу и сказал, что теперь цель его существования — помогать другим находить смысл жизни. Когда люди находят причину жить, как это сделал Франкл, риск самоубийства снижается (Bryan et al., 2019).

Теперь воспользуемся концепцией Франкла, чтобы найти конкретный смысл вашей жизни в данный момент. Он говорил, что люди находят цель (1), выполняя работу или совершая поступок (действия), (2) через переживания или (3) через отношение к неизбежным

страданиям. Если вы чувствуете себя подавленным, важно отметить, что и Франкл, и трехшаговая теория суицида утверждают, что вам нужен только один из этих трех типов смысла жизни, чтобы предотвратить самоубийство. Прочитав эту главу, вы сможете решить, какой смысл жизни лучше всего подходит вам прямо сейчас; вы также сможете скорректировать его в будущем по мере изменения жизни.

## Ценности

Действия, как правило, наиболее осмысленны, когда они соответствуют ценностям. Не всегда легко определить приоритеты, потому что они меняются в течение жизни. Сосредоточимся на ценностях, которые наиболее важны в вашей жизни в данный момент. Просматривая приведенный ниже список, обдумайте следующие вопросы.

- ☞ Какими качествами я восхищаюсь в других?
- ☞ Каким человеком мечтаю быть?
- ☞ Какое впечатление хочу производить на окружающих?

Отметьте ценности, которые наиболее важны для вас, а затем добавьте те, которые отсутствуют в списке, когда закончите.

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Достижения            | <input type="checkbox"/> Развлечения        | <input type="checkbox"/> Продуктивность    |
| <input type="checkbox"/> Отстаивание интересов | <input type="checkbox"/> Щедрость           | <input type="checkbox"/> Разумность        |
| <input type="checkbox"/> Аутентичность         | <input type="checkbox"/> Благодарность      | <input type="checkbox"/> Религия           |
| <input type="checkbox"/> Красота               | <input type="checkbox"/> Напряженная работа | <input type="checkbox"/> Изобретательность |
| <input type="checkbox"/> Милосердие            | <input type="checkbox"/> Честь              | <input type="checkbox"/> Уважение          |
| <input type="checkbox"/> Сострадание           | <input type="checkbox"/> Смирение           | <input type="checkbox"/> Ответственность   |
| <input type="checkbox"/> Компетентность        | <input type="checkbox"/> Остроумие          | <input type="checkbox"/> Строгость         |
| <input type="checkbox"/> Смелость              | <input type="checkbox"/> Вовлеченность      | <input type="checkbox"/> Безопасность      |
| <input type="checkbox"/> Креативность          | <input type="checkbox"/> Независимость      | <input type="checkbox"/> Восприимчивость   |



- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Критическое мышление | <input type="checkbox"/> Интеллект      | <input type="checkbox"/> Служение           |
| <input type="checkbox"/> Любопытство          | <input type="checkbox"/> Радость        | <input type="checkbox"/> Искренность        |
| <input type="checkbox"/> Надежность           | <input type="checkbox"/> Справедливость | <input type="checkbox"/> Духовность         |
| <input type="checkbox"/> Достоинство          | <input type="checkbox"/> Доброта        | <input type="checkbox"/> Непосредственность |
| <input type="checkbox"/> Дисциплина           | <input type="checkbox"/> Знания         | <input type="checkbox"/> Стабильность       |
| <input type="checkbox"/> Разнообразие         | <input type="checkbox"/> Любовь         | <input type="checkbox"/> Сила               |
| <input type="checkbox"/> Образование          | <input type="checkbox"/> Верность       | <input type="checkbox"/> Успех              |
| <input type="checkbox"/> Сопереживание        | <input type="checkbox"/> Открытость     | <input type="checkbox"/> Упрямство          |
| <input type="checkbox"/> Энтузиазм            | <input type="checkbox"/> Оптимизм       | <input type="checkbox"/> Традиции           |
| <input type="checkbox"/> Моральные принципы   | <input type="checkbox"/> Порядок        | <input type="checkbox"/> Доверие            |
| <input type="checkbox"/> Равенство            | <input type="checkbox"/> Оригинальность | <input type="checkbox"/> Мудрость           |
| <input type="checkbox"/> Честность            | <input type="checkbox"/> Страсть        | <input type="checkbox"/> -----              |
| <input type="checkbox"/> Семья                | <input type="checkbox"/> Терпение       | <input type="checkbox"/> -----              |
| <input type="checkbox"/> Физическая форма     | <input type="checkbox"/> Покой          | <input type="checkbox"/> -----              |
| <input type="checkbox"/> Гибкость             | <input type="checkbox"/> Настойчивость  | <input type="checkbox"/> -----              |
| <input type="checkbox"/> Дружба               | <input type="checkbox"/> Популярность   | <input type="checkbox"/> -----              |

Вы проделали отличную работу, обдумав свои ценности. Если бы вам пришлось выбрать три главных ценности, какими бы они были? Рассмотрим каждое из приведенных ниже упражнений и посмотрим, как они вписываются в вашу нынешнюю жизнь. Если следовать своим ценностям, вы с большей вероятностью сочтете, что жизнь слишком дорога для самоубийства, даже если приходится проходить через страдания. Это упражнение поможет вам определить,

как предпринять больше действий, которые соответствуют вашим ценностям, чтобы повысить осмысленность жизни. Мы начнем это упражнение с примера.

### Обретите смысл жизни в действиях (пример)

Ниже запишите одну из своих ценностей.

Знания

- ☞ Какие вы предпринимаете действия, которые соответствуют этой ценности?

*Я стараюсь читать статьи на интересующие меня темы.*

*Я смотрю документальные фильмы.*

- ☞ Какие дополнительные действия, соответствующие этой ценности, вы могли бы предпринять?

*Сходить на публичную дискуссию.*

*Посетить музей.*

*Записаться на кулинарные курсы.*

- ☞ Какой первый выполнимый шаг вы можете предпринять, чтобы действовать в соответствии с этой ценностью? Никакое действие не будет слишком маленьким. Цель состоит в том, чтобы просто немного больше действовать в соответствии со своими ценностями, чтобы повысить осмысленность жизни.

*Узнать, какие экспонаты находятся в музее в моем городе.*

Теперь, когда вы прочитали пример, сосредоточимся на ваших ценностях.

### Обретите смысл жизни в действиях

Ниже запишите свою главную ценность.

---



---

☞ Какие вы предпринимаете действия, которые соответствуют этой ценности?

-----

-----

-----

☞ Какие дополнительные действия, соответствующие этой ценности, вы могли бы предпринять?

-----

-----

-----

☞ Какой первый выполнимый шаг вы можете предпринять, чтобы действовать в соответствии с этой ценностью? Никакой шаг не будет слишком маленьким. Цель состоит в том, чтобы просто немного больше действовать в соответствии со своими ценностями, чтобы повысить осмысленность жизни.

-----

-----

-----

Ниже запишите свою вторую по важности ценность.

-----

-----

☞ Какие вы предпринимаете действия, которые соответствуют этой ценности?

-----

-----

-----

☞ Какие дополнительные действия, соответствующие этой ценности, вы могли бы предпринять?

-----

-----

-----

☞ Какой первый выполнимый шаг вы можете предпринять, чтобы действовать в соответствии с этой ценностью? Никакой шаг не будет слишком маленьким. Цель состоит в том, чтобы просто немного больше действовать в соответствии со своими ценностями, чтобы повысить осмысленность жизни.

-----

-----

-----

Ниже запишите свою третью по важности ценность.

-----

-----



☞ Какие вы предпринимаете действия, которые соответствуют этой ценности?

-----

-----

-----

☞ Какие дополнительные действия, соответствующие этой ценности, вы могли бы предпринять?

-----

-----

-----

☞ Какой первый выполнимый шаг вы можете предпринять, чтобы действовать в соответствии с этой ценностью? Никакой шаг не будет слишком маленьким. Цель состоит в том, чтобы просто немного больше действовать в соответствии со своими ценностями, чтобы повысить осмысленность жизни.

-----

-----

-----

## ОБРЕТЕНИЕ СМЫСЛА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Франкл описал этот тип смысла жизни как переживание «добра, истины и красоты» через природу, культуру или любовь другого

человека. Когда вы вспоминаете о преобразующих переживаниях своей жизни, что приходит вам на ум? Случалось ли с вами что-нибудь из перечисленного ниже?

- ☞ Путешествия и знакомство с новыми местами, которые усиливают ощущение сродства между всеми людьми.
- ☞ Посещение культурного или общественного мероприятия, на котором вы узнали что-то, что привело к глубоким изменениям в вашей жизни.
- ☞ Установление особой связи с питомцем или другим животным.
- ☞ Если вы верующий, молитва или богослужение, которое вызвало ощущение близости с высшей силой.
- ☞ Забота о ком-то, кто болен, и новое восприятие гуманности.
- ☞ Просмотр фильма, спектакля, чтение книги или прослушивание концерта и вызванное этим чувство воодушевления.
- ☞ Пребывание на природе (например, в горах, на пляже или в лесу) и чувство связи с чем-то большим, чем вы сами.

Если сейчас вы страдаете, может быть трудно воссоздать такого рода значимые переживания. Я бы хотела, чтобы вы поразмышляли о выполнимых шагах, которые вы можете предпринять, чтобы найти смысл жизни через впечатления, связанные с природой и культурными мероприятиями. Например, вы можете подумать о волонтерской работе в области, которая вам небезразлична, посещении богослужения (если вы верующий), путешествии или установлении контакта с группой людей, которые разделяют одну из ваших страстей или интересов (например, вступить в книжный клуб, политическое объединение или поучаствовать в благотворительной акции). Составление планов такого рода действий может дать вам цели, к достижению которых вы будете стремиться. Если вы чувствуете, что не готовы заниматься такими видами деятельности, поставьте перед собой более простые задачи: прочитайте увлекательную книгу, посмотрите документальный фильм о ком-то, чья жизнь вдохновляет вас, совершите короткую прогулку на свежем воздухе, смастерите что-нибудь, займитесь хобби, которое вам нравится, или послушайте трогательную песню.

## Обретите смысл жизни через переживания

Перечислите пять значимых действий и укажите, когда вы планируете их выполнить.

Действие	Когда я попробую это сделать

## ОБРЕТИТЕ СМЫСЛ ЖИЗНИ В ОТНОШЕНИЯХ

Теперь, когда мы рассмотрели переживания, связанные с природой и культурой, подумаем об отношениях, которые придают наибольший смысл вашей жизни. Одна из самых распространенных причин, по которым мои пациенты хотят остаться в живых, заключается в том, что они не хотят причинять боль родителям или детям. Какие отношения больше всего помогают вам обрести смысл жизни прямо сейчас? Если вы обнаружите, что не можете указать никаких подобных текущих отношений, ниже напишите о том, что можно

сделать, чтобы установить более значимые контакты с окружающими. Возможно, для выполнения этого упражнения вам будет полезно вернуться к главе 8. Если вы определили важные для вас отношения, но хотите сделать их еще более значимыми, перечислите действия, которые вы можете предпринять для этого. Например, вы могли бы:

- ☞ посвятить время более глубокому размышлению о том, что вы цените в данном человеке, и поделиться этим с ним;
- ☞ перечислить, что вам доставляет удовольствие в отношениях;
- ☞ сходить на парную терапию, чтобы развить навыки общения;
- ☞ поговорить по душам о своих чувствах друг к другу;
- ☞ запланировать больше разговаривать или вместе заниматься интересными делами.

### Обретите смысл жизни в отношениях

Действие в отношениях	Когда я сделаю это





Что сделало страдания в этом случае неизбежными?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Вы нашли какой-то смысл в случившемся, или его было трудно найти?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Мне очень жаль, что вы пережили эти трудности и что сейчас испытываете боль. Когда вы размышляете о страданиях, которые

испытали, бывают определенные моменты, когда может быть легче найти в них смысл.

- ❧ Когда за страданиями последовал позитивный результат (например, жертвы, принесенные на работе, привели к назначению на лучшую должность, лечение химиотерапией привело к ремиссии рака, поставив кого-то другого на первое место, вы укрепили отношения).
- ❧ Когда в страданиях есть логика (скажем, вы совершили ошибку и столкнулись с последствиями из-за этого, вы знаете, что другим в вашем положении пришлось преодолеть аналогичные трудности).

Труднее найти смысл в страдании, когда, по-видимому, в нем нет логики и отсутствует очевидный позитивный результат или информация о том, почему вы страдаете (внезапная смерть любимого человека, нападение, жестокое обращение, неверность партнера, проблемы с бесплодием, трагический несчастный случай). Действительно, в таких ситуациях требуется больше усилий, чтобы найти смысл. Если вам это еще не удалось, вы не делаете ничего плохого. Просто требуется время — иногда долгий период времени, — чтобы почувствовать что-то другое, кроме боли. Постарайтесь быть терпеливым на протяжении всего этого процесса. В моей психотерапевтической практике пациенты по-разному находили смысл в страданиях. Некоторые из этих потенциальных способов обретения смысла перечислены ниже в качестве примеров.

- ❧ Изменить жизненные приоритеты и взгляды (например, жить «в настоящем моменте», заботиться о здоровье);
- ❧ ценить другие сферы жизни;
- ❧ проявлять сострадание к людям и меньше осуждать их;
- ❧ создать организацию, которая работает над предотвращением подобных страданий у других людей, или вступить в нее, или пожертвовать ей деньги;
- ❧ делиться своими переживаниями публично, в небольших группах или с близкими людьми, чтобы добиться большего понимания;

- ☞ создавать картины, литературные или музыкальные произведения, вдохновленные страданиями;
- ☞ работать волонтером для поддержки других, кто переживает трудные времена;
- ☞ развивать новые навыки адаптации к трудной ситуации;
- ☞ достичь нового понимания страданий;
- ☞ укреплять духовность;
- ☞ развить чувство смирения;
- ☞ быть более щедрым и добрым по отношению к близким;
- ☞ защищать себя и других;
- ☞ стремиться к большей близости и интимности в отношениях;
- ☞ повысить уверенность в себе и развить умение устанавливать границы;
- ☞ быть менее озабоченным мнением других людей;
- ☞ установить отношения с людьми, которые страдали подобным образом.

Когда вы читали эти примеры, не показалось ли вам что-нибудь знакомым? Если нет, то есть ли в этом списке какой-то способ обретения смысла, который вы можете применить к своим страданиям? Не торопясь, выберите тот пункт, который кажется наиболее подходящим для вас. Подумайте о том, как вы можете использовать его в жизни, и напишите об этом ниже. Если ни один способ обретения смысла не годится, попробуйте придумать свой собственный. Как я уже говорила выше, требуется время, чтобы найти путь, который лучше всего подходит для вас. Часто используется метод проб и ошибок. Постарайтесь быть заботливым и терпеливым по отношению к себе, когда вы пытаетесь это понять.

**Один из способов, которым я могу попытаться найти смысл в страданиях:**

---

---

---



## Сделайте коллаж смысла жизни

Для того чтобы связать воедино различные части этой главы, я рекомендую создать коллаж смысла, который будет служить физическим напоминанием обо всех значимых компонентах вашей жизни. Я надеюсь, что вам будет весело его делать, — это возможность проявить творческий подход. Выберите фотографии, цитаты, картинки или что-нибудь еще, что отражает ваши цели, ценности и причины жить. Затем вырежьте их и приклейте или прикрепите скотчем на плакатный картон или лист бумаги. Еще вы можете сделать цифровой коллаж смысла на компьютере. Цель состоит в том, чтобы наслаждаться этим процессом и сосредоточиться на ощущении смысла. Это вовсе не обязательно должен быть очень красивый или сложный коллаж. Когда вы закончите выполнять упражнение, вы можете повесить свою работу на стену, положить в бумажник, сфотографировать на телефон или поместить в другое место, к которому легко получить доступ в любое время, когда вы чувствуете себя опустошенным или пытаетесь найти смысл. Если это цифровой коллаж, вы можете сделать его фоном рабочего стола на компьютере. Это реальный способ найти причины жить, когда поводы для смерти занимают все больше места в вашем сознании.

Помните, что вы можете возвращаться к упражнениям в этой главе всякий раз, когда пытаетесь найти смысл жизни. Теперь у вас есть навыки, позволяющие определять свои ценности и предпринимать действия, которые делают вашу жизнь более осмысленной. Обретение смысла жизни — это тяжелый труд, и вы делаете отличную работу, обдумывая эти идеи! Я надеюсь, что вы почувствуете себя сильнее благодаря новым знаниям и навыкам из этой главы.

## РЕЗЮМЕ

- ☞ *Когда вы страдаете и пребываете в отчаянии, ощущение осмысленности поможет вам почувствовать себя более связанным с жизнью.*

- ☞ *Вы можете обрести смысл в действиях, в отношениях с людьми или переживаниях, а также в отношении к страданию.*
- ☞ *Существует множество способов сделать жизнь более осмысленной. Для начала попробуйте наметить небольшой шаг. Будьте добры к себе на этом пути.*

### ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Какие мысли, идеи и чувства возникали у вас во время чтения главы и работы над ней? Были ли какие-то части, которые не имеют к вам отношения? Какие части больше всего относятся к вам? Чему вы научились?



# Позаботьтесь о безопасности

## ГЛАВА 10

**Н**айдите спокойное место, если сможете, и вспомните время, когда вам особенно сильно хотелось совершить самоубийство. Что тогда происходило в вашей жизни? Нередко люди, испытывающие желание покончить с собой, в таких случаях начинают мечтать о суициде, иногда в мельчайших деталях. Вы можете думать о прошлых попытках самоубийства, представлять возможную реакцию людей на вашу смерть или продумывать план того, как это произойдет. Одних эти переживания раздражают и пугают. Другие испытывают чувство облегчения и избавления от страданий. Ваш ум занят тем же, когда мысли о самоубийстве наиболее интенсивны?

Исследования показывают, что фантазии о самоубийстве могут привести к временному облегчению и повышению настроения, но постепенно они усиливают желание покончить с собой (Selby et al., 2007). Вот почему я хочу признать важность желания чувствовать себя лучше и подчеркнуть, что вы не одиноки в этих мыслях, а также вместе с вами работать над тем, чтобы найти другие варианты совладания с болью. Ваши чувства и жизнь имеют значение, вот почему в этой главе основное внимание уделено обеспечению физической

и эмоциональной безопасности в те моменты, когда вы думаете о самоубийстве. В этой главе мы сначала рассмотрим физическую безопасность, а затем эмоциональную. Здесь приведены упражнения для совладания с суицидальными мыслями, которые не включают фантазии о самоубийстве или подвергание себя опасности.

## ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ О ПРОШЛОМ

Когда вы думали о ситуациях, в которых желание покончить с собой было наиболее сильным, возникали ли у вас воспоминания о конкретной попытке самоубийства? Были ли другие случаи, когда у вас появлялось сильное желание покончить с собой, но вы не действовали в соответствии с ним? На минуту задумайтесь о различиях между этими случаями. В ходе психотерапии пациенты рассказывали о двух основных факторах, которые определяют разницу между попыткой самоубийства и отказом от этой попытки, когда у них есть сильное желание покончить с собой. Эти факторы связаны, во-первых, со страхом (например, «я думал о самоубийстве, но слишком боялся боли» или «я не знал, что произойдет после смерти») и, во-вторых, с доступом к средствам причинения себе вреда в это время (скажем, «партнер положил пистолет в сейф, а у меня не было кода от замка» или «у меня не было достаточного количества лекарств для передозировки, и я не мог заставить себя пойти в аптеку»).

## ЗАЩИТНЫЙ ИНСТИНКТ ВЫЖИВАНИЯ

В главе 3 я говорила о том, что, согласно трехшаговой теории суицида, если вам больно и вы в отчаянии, и если страдание сильнее, чем связь с жизнью, вы, скорее всего, попытаетесь покончить с собой, если способны на это. На самом деле, многие люди, желающие совершить самоубийство, могут быть не способны на это из-за человеческого инстинкта избегания боли и боязни смерти (Van Orden et al., 2010). Этот инстинкт выживания спасает жизни и способен помешать людям покончить с собой. Ваша жизнь стоит того, чтобы ее спасти. Если вам трудно поверить в это, стоит вернуться к упражнениям в главе 6, которые развивают сострадание к себе.

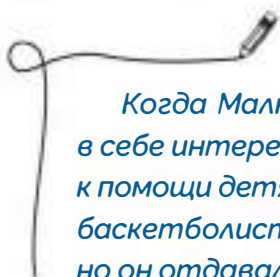


Исследования показывают, что создание безопасной среды с ограниченным доступом к объектам, которые можно использовать для сведения счетов с жизнью (хранение лекарств под замком, хранение пуль отдельно от оружия, установка на мосту барьера, предотвращающего падение, удаление предметов, которые могут быть использованы для самоповреждения), эффективно предотвращает многие самоубийства (Yip et al., 2012). Некоторые полагают, что это связано с тем, что наиболее интенсивное желание совершить самоубийство проходит или уменьшается за время, необходимое для получения доступа к другим способам самоубийства. Вполне естественно, что некоторые люди думают: «Если у меня не будет доступа к оружию, когда я в кризисе, я просто найду другой способ покончить с собой». Однако научные данные говорят о том, что у многих есть предпочтительный способ самоубийства, и, если он недоступен, эти люди не ищут другого способа. Отсутствие доступа поможет вам пережить момент кризиса без причинения себе вреда. Кроме того, если у вас нет доступа к оружию, когда вы собираетесь совершить самоубийство, и вы решите использовать другой способ, отсутствие доступа все равно может спасти жизнь, если второй вариант менее опасен. По этим причинам основное внимание в этой главе уделяется тому, как общими усилиями обеспечить безопасность во время кризиса.

## ЗНАЙТЕ СВОИ ФАКТОРЫ РИСКА

Когда вы чувствуете себя уязвимым, грустным, напуганным или испытываете любые другие эмоции, думая о самоубийстве, может быть трудно обезопасить себя. В таких случаях лучше понимать, насколько вы способны оборвать свою жизнь и как снизить риск, когда ситуация становится критической. В трехшаговой теории суицида выделяют три вида способности к самоубийству: диспозиционную (в основном генетическая — то, с чем вы родились, например, высокая переносимость боли), приобретенную (жизненный опыт, который заставляет вас меньше бояться боли и смерти, например, физическая травма) и практическую (знание способов самоубийства и доступ к ним, например, умение пользоваться оружием). Эти виды

основаны на межличностной теории суицида. Рассмотрим, как они применимы к вашей жизни, и начнем с примера.



*Когда Малкольм поступил в колледж, он обнаружил в себе интерес к социальной справедливости, особенно к помощи детям, живущим в бедности. Поскольку он был баскетболистом и учился, его жизнь была насыщенной, но он отдавал приоритет общественной активности. Ему нравилось общаться с другими людьми, которые работали над тем, чтобы сделать мир лучше. Вместе с друзьями Малкольм основал общественный сад в той части города, где многие семьи жили в бедности. Он учил детей выращивать собственные фрукты, овощи и цветы. Со временем он обнаружил, что во время занятий дети часто рассказывали о своих трудностях, и это давало возможность оказывать им эмоциональную поддержку.*

*После того как Малкольм окончил школу и начал работать учителем полный рабочий день, он старался сбалансировать выполнение должностных обязанностей и общественную активность. Он сократил время работы в саду и чувствовал себя виноватым из-за этого. Затем он начал бороться с сильной усталостью. Сначала врач отверг его опасения по поводу проблем со здоровьем и сказал, что ему следует меньше работать; другой врач сказал, что это депрессия. Малкольм кое-что поменял в жизни и все равно не почувствовал себя лучше. Он начал терять надежду на нормальное самочувствие. В итоге у него диагностировали заболевание, которое можно лечить, но с которым ему придется жить всю оставшуюся жизнь.*

*Малкольм знал, что если он хочет продолжать преподавать, ему придется отказаться от работы в саду*

и других занятий. Он испытывал стыд и страх за свое будущее. Малкольм беспокоился, что не сможет быть активным отцом. Он был зол на первых врачей, которые не заметили его болезнь. Малкольму также было стыдно делиться проблемами со здоровьем с окружающими, потому что он боялся, что они будут относиться к нему по-другому. Столкнувшись с необходимостью наверстывать упущенное за прошедший год и будущим, в котором, как он думал, ему придется пожертвовать своими мечтами и увлечениями, Малкольм начал регулярно употреблять алкоголь. Он надеялся, что это ослабит боль, но это только усилило печаль и стыд.

Однажды ночью он подумал: «Я мог бы просто покончить со всем этим, если бы принял все свои обезболивающие таблетки». Малкольм подержал пузырек с таблетками в руке несколько минут и в конце концов заснул, не причинив себе вреда. Он проснулся на следующее утро и начал думать о том, как создать более безопасную обстановку, чтобы в будущем не иметь такой доступной возможности причинить себе вред. Он потерял двоюродного брата в результате самоубийства и помнил, как сильно это ранило всех тех, кого он оставил. Несмотря ни на что, у Малкольма была надежда, что он сможет найти способ осуществить свои мечты. Для того чтобы создать физически безопасную среду, Малкольм рассмотрел различные факторы и заполнил приведенный ниже бланк.

Теперь, когда вы прочитали историю Малкольма, поразмышляем о роли способности к самоубийству в вашей жизни, чтобы мы лучше понимали, каковы факторы риска и что нужно сделать для обеспечения безопасности. Может быть больно думать об этих аспектах жизни. Не торопитесь, делайте перерывы по мере необходимости и не стесняйтесь обращаться за помощью, если вы испытываете затруднения.



## Способность к самоубийству (включая пример Малкольма)

### Диспозиционная способность

У вас высокая переносимость боли?

*Да. Еще в детстве родители заметили, что я редко плакал или расстраивался, когда мне было больно. Боль от причинения себе вреда меня не пугает.*

Насколько сильно вы боитесь смерти?

*Я боюсь умереть, потому что не знаю, что произойдет после смерти. Раньше я думал, что попаду в рай, но теперь я не так уверен.*

Есть ли у вас родственники, которые умерли в результате самоубийства или совершали попытки?

*Мой двоюродный брат покончил с собой. Дедушка погиб в автомобильной катастрофе после того, как провёл в депрессии большую часть жизни. Отец задавался вопросом, был ли это действительно несчастный случай или всё же намеренное действие.*

Склонны ли вы к импульсивности (например, любите рискованные ситуации, принимаете необдуманные решения)?

*Не совсем. Я занимался прыжками с парашютом и иногда быстро езжу на машине, но в основном я не тороплюсь и все обдумываю. Когда я слишком много выпиваю, я могу быть импульсивным (ввязаться в драку, принять плохие решения). Я должен остерегаться этого.*

Обдумайте свою диспозиционную способность к самоубийству и скажите, какие шаги вы можете предпринять, чтобы обеспечить себе безопасность в жизни?

*Я осознал, что у меня довольно высокий болевой порог, поэтому, когда возникают мысли о самоубийстве, мне нужно сосредоточиться на страхе перед тем, что произойдет после смерти, — просто чтобы начать думать о жизни. Мне также нужно пока перестать пить или ограничить употребление*



алкоголя до минимума, чтобы я не совершал импульсивных поступков, о которых позже пожалею.

### **Диспозиционная способность**

У вас высокая переносимость боли?

---

---

---

---

---

---

---

---

Насколько сильно вы боитесь смерти?

---

---

---

---

---

---

---

---

Есть ли у вас родственники, которые умерли в результате самоубийства или совершили попытку самоубийства?

---

---

---

---

---

---

---

---

Склонны ли вы к импульсивности (например, любите рискованные ситуации, принимаете необдуманные решения)?

---

---

---

---

---

Обдумайте свою диспозиционную способность к самоубийству и скажите, какие шаги вы можете предпринять, чтобы обеспечить себе безопасность в жизни?

---

---

---

---

---

---

---

---

### Приобретенная способность

Был ли у вас жизненный опыт, после которого вы стали меньше бояться смерти?

*Моя семейная жизнь была довольно комфортной и стабильной. Иногда, когда я чувствую себя подавленным, я замечаю, что мечтаю о самоубийстве, особенно когда пью. От этого боль кажется еще сильнее, как будто к ней подносят увеличительное стекло. Когда моя боль настолько сильна, я боюсь смерти меньше, чем когда я трезв.*

Были ли у вас переживания, которые сделали вас более терпимым к боли?

*Играя в баскетбольной команде в колледже, я получил несколько серьезных травм и испытывал сильную боль во время тренировок и игр.*

Обдумайте свою приобретенную способность к самоубийству и скажите, какие шаги вы можете предпринять, чтобы обеспечить себе безопасность в жизни?

*Я думаю, нужно просто осознать, что я пережил некоторые события, которые делают самоубийство менее страшным. Я не могу изменить прошлое, но мне полезно помнить, что я подвергаюсь большему риску, чем некоторые другие люди. Мне также следует быть осторожным с выпивкой. Обычно я думаю, что от этого я буду чувствовать себя лучше, но на самом деле это не так. Если я все же пью, я должен ограничиться одной-двумя порциями. Я могу обдумать некоторые другие способы улучшить настроение, помимо мечтаний и планирования самоубийства. На самом деле, я хочу облегчения. Я могу попробовать использовать некоторые более здоровые навыки совладания (например, физические упражнения, самоуспокоение, общение с другом).*

### **Приобретенная способность**

Был ли у вас жизненный опыт, после которого вы стали меньше бояться смерти?

---

---

---

---

---

---

---

---

Были ли у вас переживания, которые сделали вас более терпимым к боли?

---

---

---

---

---

---

---

---

Обдумайте свою приобретенную способность к самоубийству и скажите, какие шаги вы можете предпринять, чтобы обеспечить себе безопасность в жизни?

---

---

---

---

---

---

---

---

### Практическая способность

Есть ли у вас знания о способах самоубийства, полученные через профессиональную деятельность, хобби, поиск информации или каким-либо другим способом?

*У меня в доме нет оружия. Когда мне было совсем плохо, я думал о том, чтобы рассмотреть возможность других способов самоубийства.*



Есть ли у вас в настоящее время легкий доступ к способам покончить с собой? Можете ли вы как-то затруднить доступ к ним, когда есть риск, что вы можете причинить себе вред? Как вы можете это сделать?

*У меня есть лекарства от моей болезни. Если я начну задумываться о самоубийстве, я должен хранить их в подвале или отдать другу, чтобы он хранил их. Если у меня когда-нибудь будет оружие, я должен обязательно пройти курс по безопасному обращению с оружием и хранить пули отдельно.*

Обдумайте свою практическую способность к самоубийству и скажите, какие шаги вы можете предпринять, чтобы обеспечить себе безопасность в жизни?

*Самое главное — перестать искать информацию о способах покончить с собой. Иногда это приносит мне небольшое облегчение, но также это тревожит меня, когда я думаю о желании оставаться в безопасности. Будет лучше, если я не буду получать знаний о способах самоубийства и вместо этого сосредоточусь на изучении того, что воодушевляет меня (например, садоводство, история, спорт, гражданская активность).*

### **Практическая способность**

Есть ли у вас знания о способах самоубийства, полученные через профессиональную деятельность, хобби, поиск информации или каким-либо другим способом?

---

---

---

---

---

---

---

---

Есть ли у вас в настоящее время легкий доступ к способам покончить с собой? Можете ли вы как-то затруднить доступ к ним, когда есть риск, что вы можете причинить себе вред? Как вы можете это сделать?

Обдумайте свою практическую способность к самоубийству и скажите, какие шаги вы можете предпринять, чтобы обеспечить себе безопасность в жизни?

Вы выполняете отличную работу, читая и прорабатывая эти упражнения, а также размышляя о способах снижения способности совершить самоубийство. Это трудные шаги, но работа, которой вы занимаетесь сейчас, буквально спасает жизнь многим людям. Я надеюсь, что вы гордитесь собой за это.

## ПОЛУЧИТЕ ПОМОЩЬ В СОСТАВЛЕНИИ ПЛАНА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

В главе 8 мы говорили о том, как мысли о самоубийстве могут помешать заботиться о себе в моменты, когда желание прекратить жизнь обостряется. Это происходит потому, что чувства и эмоциональная боль могут быть настолько сильными, что с ними трудно справиться самостоятельно. Если вы не знаете, как обеспечить свою физическую безопасность, то можете попробовать поговорить об этом с психотерапевтом, другом или близким человеком. Постарайтесь выбрать того, кому вы доверяете. На случай, если вам трудно найти слова, ниже я привела несколько примеров.

- ❧ «Иногда я борюсь с мыслями о самоубийстве. Я хочу быть уверен, что нахожусь в безопасности, когда это происходит. Не могли бы вы хранить у себя мои лекарства, пока желание покончить с собой не ослабнет? Я сообщу вам, когда риск снизится».
- ❧ «У меня снова возникают мысли о суициде, и я задумываюсь о том, чтобы использовать оружие. Мне действительно трудно делиться этим с вами. Не могли бы вы пойти со мной, чтобы купить сейф для хранения оружия, пока у меня не пройдет желание покончить с собой?»
- ❧ «В последнее время я все чаще пью и употребляю наркотики, когда мне грустно. Я думаю, что от этого мне становится еще хуже. Не могли бы вы заглядывать ко мне следующие два вечера, просто чтобы посмотреть, как у меня дела? Я думаю, это помогло бы мне не принимать вещества, изменяющие сознание, чтобы заглушить свои мысли».

Я надеюсь, что вы найдете эти примеры полезными для поиска правильных слов. Если вы хотите написать свой собственный сценарий разговора, рассмотрите представленные ниже общие принципы.

- ❧ Во-первых, вспомните человека, которому вы доверяете, чтобы попросить его о помощи в обеспечении безопасности.
- ❧ Затем определите конкретные действия, которые ожидаете от него (хранение предметов, которые вы планируете

использовать для самоубийства, посещение вас, пребывание с вами или разрешение вам побыть у него).

☞ Затем разработайте запасной план, если это не сработает (например, другой человек, горячая линия, специалист по психическому здоровью или вызов скорой психиатрической помощи). При необходимости просмотрите резюме своего плана выхода из кризиса.

☞ После выполнения этих шагов вы можете заполнить следующий сценарий разговора, если найдете его полезным.

«Привет, \_\_\_\_\_ (имя). У меня возникают мысли о самоубийстве. Я не хочу причинить себе вред, поэтому думаю о том, как оставаться в безопасности, насколько это возможно. Не мог бы ты помочь мне \_\_\_\_\_ (назовите конкретное действие) \_\_\_\_\_ ? Спасибо».

## ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ МЫСЛИ О САМОУБИЙСТВЕ

Прежде чем завершить раздел, посвященный физической безопасности, вернемся к теме из начала главы. Если вы мечтаете о самоубийстве, я бы хотела, чтобы вы рассмотрели возможность замещающих действий, как это сделал Малкольм. Ниже приведен список с некоторыми альтернативными, более безопасными способами использовать воображение, чтобы найти облегчение и спасение. Вы можете составить список полезных мечтаний или ностальгических состояний, к которым вы можете обратиться вместо того, чтобы воображать, как убиваете себя. Таким образом, когда возникнет такое желание, у вас будет возможность справиться с проблемой.

- ☞ Представить, что ваша жизнь улучшается.
- ☞ Поразмышлять о счастливых событиях из прошлого.
- ☞ Помечтать о чем-то, чего вы с нетерпением ждете.
- ☞ Пофантазировать, погрузившись в книгу или фильм.
- ☞ Попробовать выполнить упражнение на релаксацию, которое включает визуализацию пребывания в приятном месте (например, на пляже, в лесу, на озере, в определенном помещении или в другом месте).



☞ Представить, что вы находитесь с любимым человеком, с которым чувствуете себя в безопасности.

☞

☞

☞

☞

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ: УЗНАЙТЕ, ЧТО ПОМОГАЕТ, КОГДА ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ УЯЗВИМЫМ

Во второй половине этой главы мы определим, что вы считаете наиболее полезным, когда чувствуете себя склонным к самоубийству и эмоционально уязвимым. Важно иметь надежных людей, с которыми вы можете поделиться своими сокровенными чувствами в трудную минуту. Как мы обсуждали ранее в этой книге, некоторые люди с суицидальными мыслями испытывают негативные переживания, когда обращаются за помощью. Иногда окружающим — даже тем, кто очень хорошо относится к вам, — неприятно обсуждать суицидальные мысли, поэтому они избегают таких разговоров или меняют тему, если вы поднимаете ее. В других случаях они могут давать непрошенные советы, когда вы хотите, чтобы они просто выслушали. Некоторые люди могут реагировать с неодобрением, когда вы рассказываете им о своих чувствах (например, «это не так уж важно», или «твоя жизнь не такая уж тяжелая», или «я просто перестаню так думать, когда мне плохо, ты тоже можешь это сделать»). Это может усиливать боль, когда вы подвергаетесь риску совершения самоубийства. После того как мы подумаем о том, что вам нужно для эмоциональной безопасности, мы сможем поговорить о том, как вы можете повысить ее.

Вспомните человека, с которым вам удобно говорить о своих чувствах. Как вы себя ощущаете в его присутствии? Что он делает или не делает, отчего вы чувствуете себя в безопасности рядом с ним? Теперь вспомните человека, с которым вы не чувствуете себя в эмоциональной безопасности. Что вы испытываете в его присутствии?


Что он делает или не делает, отчего вы чувствуете себя эмоционально небезопасно рядом с ним? Он критикует или высмеивает вас? Он мешает вам высказаться? Переводит ли он разговор на свои темы?

### Создайте облако слов для обеспечения безопасности

Позаботимся о безопасности, создав облако слов. Вы можете нарисовать его от руки или использовать сайт, создающий облака слов. Перечислите слова или фразы, которые символизируют аспекты вашей физической и эмоциональной безопасности. Те слова в облаке, которые значат для вас больше всего, могут выглядеть больше, чем остальные. Приведенный ниже пример написан кем-то, кто считает наиболее важным для безопасности следующее: «терпеливый со мной», «выговорившийся», «не одинокий». Этот человек также перечислил действия, которые усиливают чувство безопасности, такие как «конкретные планы», «объятия» и «обращение как с умным». Облако включает конкретных людей и обстановку, которые кажутся безопасными (например, Сэнди, Мэтт, бабушка, семейные ужины, океан). После выполнения этого задания вы можете сохранить его на телефоне или положить в набор надежды в качестве напоминания о том, когда вы чувствуете себя в безопасности.



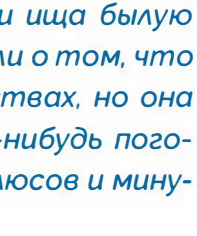
Теперь, когда вы подумали о том, что вам помогает, когда вы чувствуете себя эмоционально уязвимым, рассмотрим некоторые факторы, влияющие на то, открываетесь вы другим или нет.



*Доротея — овдовевшая женщина за семьдесят, у которой не было серьезных проблем с психическим здоровьем до тех пор, пока она не вышла на пенсию. Потом ей стало казаться, что жизнь пуста и бессмысленна. Она поймала себя на том, что думает о смерти и не возражает, если болезнь или несчастный случай в любой момент оборвут ее существование. Она пыталась заполнить пустоту различными видами деятельности, но этого было недостаточно, чтобы сделать жизнь приятной.*

*Ее взрослые дети связываются с ней каждую неделю, чтобы проверить, как у нее дела. Она не хочет, чтобы они волновались, поэтому говорит, что чувствует себя хорошо и что ей нравится проводить время наедине. У Доротеи также есть компания друзей, с которыми она еженедельно встречается, чтобы выпить кофе и поиграть в карты. Некоторые из них рассказывают о тревоге, депрессии и одиночестве. Доротея всегда слушает, но когда люди спрашивают, как у нее дела, говорит, что чувствует себя прекрасно. Ей нравится быть «скалой» для людей, которые переживают трудные времена, и она чувствует себя наиболее комфортно в ситуациях, когда поддерживает других.*

*В последнее время она начала испытывать страх перед будущим вместо обычного оптимизма. Она лежит без сна по ночам, пытаясь уснуть и ища былую ясность ума. Доротеи тревожно от мысли о том, что она расскажет кому-нибудь о своих чувствах, но она начинает думать, что ей следует с кем-нибудь поговорить. Она решила составить список плюсов и минусов откровенности.*



## Плюсы и минусы открытости людям (пример Доротеи)

### Плюсы

- ☞ Я могла бы чувствовать себя лучше, делаясь чувствами.
- ☞ Я была бы менее одинокой.
- ☞ Они могут дать хороший совет.
- ☞ Они могут предложить мне проводить больше времени вместе.
- ☞ Они могли бы помочь мне выбросить все из головы и взглянуть на вещи по-другому.
- ☞ Это могло бы углубить отношения и сделать их более похожими на взаимную дружбу. Мы могли бы опираться друг на друга.

### Минусы

- ☞ Они могут отвергнуть меня (хотя этого, вероятно, не произойдет).
- ☞ Мне будет некомфортно.
- ☞ Мне придется столкнуться с тем, что я действительно чувствую, вместо того чтобы пытаться избежать этого и отвлечься.

Вы похожи на Доротею? Если у вас другие плюсы и минусы, было бы полезно записать их для себя.

## Плюсы и минусы открытости людям

### Плюсы

---

---

---



### *Минусы*

Делясь чувствами, вы можете стать более уязвимым для окружающих, но справляться со стрессорами самостоятельно трудно. Как правило, мы добиваемся большего успеха, рискуя и открываясь подходящим для этого людям. Например, после того как Доротея впервые задумалась о том, чтобы поделиться своими переживаниями, она все тщательно взвесила и решила поговорить сначала с одним человеком, надеясь, что это поможет ей быть более открытой с другими.

Доротейа выбрала своего сына, потому что он говорил, что переживает из-за нее. Хотя женщина не хотела его беспокоить, она полагала, что сын уже мог догадаться о ее подавленном настроении, когда они болтали. Доротейа также знала, что он терпимо относится к проблемам с психическим здоровьем и проходил психотерапию от депрессии.

Если вы думаете о том, чтобы рассказать кому-то о своих трудностях, кто стоит в начале списка подходящих для этого людей? Что бы вы хотели ему сказать и что вы надеетесь от него получить? Если обдумать все заранее, это позволит более спокойно поделиться чувствами.

Вы можете хотеть получить разную помощь от людей. Например, Доротейа могла обратиться за советом к сыну, потому что у него также были проблемы с психическим здоровьем, и поэтому он мог ее понять. Для объяснения и понимания изменений в жизни после выхода на пенсию она могла бы обратиться к одному из друзей, с которыми играла в карты. Возможно, обдумывать такую тему трудно, но вы делаете это, чтобы обеспечить эмоциональную безопасность. Когда вы решите, какую пользу или вред могут принести вам окружающие, обращение к человеку по поводу суицидальных мыслей все равно может быть непростым и вызывать сильную тревогу. Некоторые люди считают, что все проходит более гладко, если сначала связаться с человеком, написав сообщение или отправив письмо по электронной почте. Вот примеры, которые помогут вам начать разговор.

- ☞ «Мне сейчас трудно об этом говорить, но в последнее время я испытываю стресс. Я не хочу вас пугать, но, думаю, мне нужна помощь. У меня есть мысли о смерти. Мне бы помогло, если бы я мог поговорить о них с вами. Я хотел бы, чтобы вы выслушали меня, прежде чем начать разговор. Я не думаю, что прямо сейчас были бы полезны советы, но вы помогли бы, если бы выслушали меня. Вы можете сделать это для меня? Спасибо».
- ☞ «Я немного нервничаю, рассказывая это, но в последнее время мне было немного одиноко. Могу ли я поговорить с вами о том, что у меня на душе? Это помогло бы мне просто разобратсья в своих чувствах и получить информацию от кого-то другого. У меня сейчас в голове все перепуталось».

- ☞ «Позвольте узнать, не могли бы мы встретиться за обедом. Я кое о чем думаю и, по-видимому, зашел в тупик. Было бы полезно, если бы вы просто провели со мной время. Вы хорошо меня знаете, и, возможно, у вас есть идеи о том, как решить мои проблемы».
- ☞ «Можем ли мы назначить время, чтобы поговорить о трудностях, с которыми я столкнулся? Я пробовал молиться и решать их самостоятельно, но не чувствую себя лучше».

Я надеюсь, эти сценарии разговоров будут полезны для понимания того, как (1) выбрать человека, которому вы можете доверить свои чувства, (2) описать то, о чем вы хотите поговорить с ним (суицидальные мысли, чувство одиночества, стрессоры), (3) попросить конкретно то, что вы хотите от него (выслушать, решить проблему, ободрить вас), и (4) поблагодарить за помощь и сообщить о том, что вы уже пробовали, но не нашли полезным.

## РЕЗЮМЕ

- ☞ *Даже когда у людей возникают суицидальные мысли, инстинкт выживания заставляет нас тянуться к жизни и преодолевать боль и страх смерти.*
- ☞ *Существуют три различных типа способности к самоубийству (диспозиционная, приобретенная и практическая), и полезно исследовать, как каждая из этих способностей относится к вам. Вы можете использовать эту информацию для повышения физической безопасности в своей жизни.*
- ☞ *Один из ключевых факторов эффективного совладания с суицидальными мыслями — обеспечение эмоциональной безопасности. Вы можете определить людей, которым доверяете, и сообщить им о том, что вам от них нужно. Это полезно, когда вы можете опереться на поддержку других, открыто рассказывая о суицидальных мыслях.*

## ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Какие мысли, идеи и чувства возникали у вас во время чтения этой главы и работы над ней? Были ли какие-то части, которые не имеют к вам отношения? Какие части больше всего относятся к вам? Чему вы научились?





# План на будущее

## ГЛАВА 11

**П**оздравляю! Вы добрались до последней главы этой книги. Надеюсь, вы невероятно гордитесь собой за то, что выполняете эти упражнения. Ваша жизнь и благополучие важны, и я рада, что вы делаете приоритетом психическое здоровье. Когда вы боретесь с суицидальными мыслями, особенно трудно найти энергию для изучения новых стратегий совладания. Вы упорно занимались этим и работали над тем, чтобы добиться реальных изменений. В завершающей главе мы вернемся к тому, что вы узнали, поразмышляем над изменениями, которые вы заметили, и составим план, чтобы продолжать уделять приоритетное внимание психическому здоровью.

Многие люди, у которых возникают мысли о самоубийстве, периодически возвращаются к ним. Зачастую это случается, когда ухудшается психическое здоровье или происходят стрессовые события. Но иногда мысли о суициде приходят в голову даже без сильной эмоциональной боли. Я хочу, чтобы вы знали об этом и не думали, что такие мысли означают, что вы делаете что-то не так или что вы одиноки в своих переживаниях. Завершение чтения этой рабочей тетради не избавит всех от суицидальных мыслей. Но я надеюсь, что вы сохраните тетрадь как ресурс, к которому можно возвращаться всякий раз,

когда вам это понадобится. Теперь у вас есть инструменты, чтобы совладать с мыслями о самоубийстве, если они вернуться. Стратегии, описанные в книге, — это навыки, которые будут оставаться хорошо отточенными, если вы будете продолжать регулярно их практиковать. Я надеюсь, что они обеспечат вам чувство покоя и уверенности в способности преодолевать жизненные трудности.

## ИНСТРУМЕНТЫ, О КОТОРЫХ ВЫ УЗНАЛИ

В главе 1 вы читали обзор того, как использовать эту книгу, и введение в КПТ. Вы получили представление о том, как мысли, эмоции и действия связаны между собой и влияют друг на друга. Я надеюсь, что вы почувствовали в себе силы найти новые эффективные способы совладать с мыслями о самоубийстве. На минутку вспомним главу 1. К каким паттернам мышления вы наиболее склонны? Перечислите их ниже, чтобы вы не забывали следить за ними в будущем. Благодаря проделанной вами напряженной работе вы знаете, как реагировать на них, когда вы их замечаете (с помощью стратегий переосмысления, описанных в главе 5).

☞

☞

☞

☞

☞

☞

☞

☞

Далее глава 2 помогла вам понять, что суицидальные мысли есть не только у вас. Вы исследовали социальные факторы, влияющие на здоровье, и углубили понимание себя. Вы узнали, что не виноваты в своих трудностях.

После сравнения ваших переживаний с чувствами других людей в главе 3 мы исследовали причины суицидальных мыслей и боль, лежащую в их основе. У одних людей на протяжении всей жизни в основе мыслей о самоубийстве лежат одни и те же причины, тогда как у других причины меняются со временем. Глава 3 предназначена для того, чтобы вы могли вернуться к ней в любое время, когда потребуется выяснить текущие источники боли.

В главе 4 вы усердно работали над разработкой плана преодоления кризисов. Это ваш инструментарий для того, чтобы пережить времена, когда у вас наиболее интенсивные суицидальные мысли. Пожалуйста, держите это руководство по выходу из кризиса под рукой, где бы вы ни находились, чтобы вы знали, что делать, в самые тяжелые моменты. На протяжении всей рабочей тетради я доношу до вас мысль о том, что предотвращение самоубийств — это не просто сохранение жизни, это уменьшение боли, чтобы вы хотели оставаться в живых. Вот почему эта книга также посвящена тому, как создать жизнь, которую вы хотите.

Из главы 5 вы узнали, как ослабить эмоциональную боль с помощью решения проблем и стратегий КПТ. Из главы 6 вы узнали, как это сделать, оставаясь любящим и принимающим себя. Большинству из нас это дается с трудом. Возможно, у вас были травмирующие и болезненные переживания, когда люди говорили, что вы недостойный человек. Эти переживания формируют людей и мешают избавиться от самокритики. Постарайтесь быть терпеливым, когда будете пытаться по-новому относиться к себе. Многократная практика со временем облегчит эту задачу. Если в этой рабочей тетради есть какой-то навык, который я прошу тренировать каждую неделю или даже каждый день, вам потребуется время, чтобы научиться выполнять его правильно. Вы не должны быть идеальным и не должны заниматься самокритикой. Вам не нужно переходить от подавленного состояния к стопроцентной уверенности в себе. Цель состоит в том, чтобы научиться ободрять себя, когда вы сталкиваетесь с жизненными трудностями. Вы узнаете, что жизнь становится приятнее, когда вдобавок ко всем другим стрессам вы не начинаете резко нападать на себя.

Самоубийство может казаться спасением для людей, которые потеряли надежду на хорошую жизнь. Из главы 7 вы узнали об акрониме

*HOPE* (*H* – обратитесь за помощью, *O* – найдите в себе оптимизм, *P* – измените точку зрения, *E* – уделите внимание эмоциям), чтобы вы могли использовать эти навыки всякий раз, когда вам нужно укрепить надежду. Сделаем паузу и подумаем о том, как применить эти навыки.

Как я могу использовать эти навыки, чтобы продолжать укреплять надежду, когда жизнь кажется слишком тяжелой.

Что вселяет в меня надежду на будущее:

Еще одна идея этой рабочей тетради такова: люди нуждаются друг в друге, чтобы преуспевать. Из глав 8 и 9 вы узнали, как укрепить связи с людьми с помощью отношений, ролей и проектов. Из главы 10 вы узнали, как все это делать, создавая окружение, обеспечивающее необходимую вам физическую и эмоциональную безопасность. Надеюсь, в вас растет удовлетворение, когда вы читаете эту заключительную главу, которая связывает темы книги воедино. Посмотрите на всю работу, которую вы проделали, чтобы создать для себя лучшую жизнь! Это действительно впечатляет.

## ИЗМЕНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫ ОСУЩЕСТВИЛИ

Я хочу поблагодарить вас за веру в успех и приложенные усилия во время этого путешествия. Вы научились укреплять отношения, развивать радость и сострадание к себе, решать проблемы и применять







### Изменения в жизни

Заметили ли вы изменения в разных сферах жизни по сравнению с тем временем, когда вы начали читать эту книгу? Оцените настоящее положение дел в каждой из перечисленных ниже сфер.

Школа	Неприменимо ко мне	Лучше	Так же	Хуже
Работа	Неприменимо ко мне	Лучше	Так же	Хуже
Семья	Неприменимо ко мне	Лучше	Так же	Хуже
Дружба	Неприменимо ко мне	Лучше	Так же	Хуже
Романтические отношения	Неприменимо ко мне	Лучше	Так же	Хуже
Физическое здоровье	Неприменимо ко мне	Лучше	Так же	Хуже
Другие сферы	Неприменимо ко мне	Лучше	Так же	Хуже

### Почему вы чувствуете себя по-другому

Если у вас есть изменения, как вы думаете, что их вызвало? Что вы делали по-другому, чтобы сделать свою жизнь лучше? Если суицидальные мысли стали интенсивнее, а деятельность ухудшилась, почему это так? Случались ли у вас при чтении рабочей тетради стрессовые события, которые усиливали страдания? Вам было трудно применять и тренировать эти навыки? Если это так, я рекомендую обратиться к психотерапевту, чтобы он помог вам внедрить эти навыки

в вашу жизнь. Это может быть трудно сделать самостоятельно! Ниже напишите ответы на эти вопросы.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Использование новых навыков**

Бывают ли случаи, когда вы использовали приобретенные навыки, и они были особенно полезны? Оказывались ли вы в ситуациях, которые раньше были действительно сложными, и обнаруживали, что теперь вы можете ориентироваться в них с помощью своих навыков? Напишите об этом ниже.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## Мой план поддержания психического здоровья

Как и при выполнении всех заданий, описанных в этой книге, знайте, что это гибкий план и его можно изменять в зависимости от жизненных обстоятельств. Возможно, вам также потребуется скорректировать некоторые его аспекты, когда вы узнаете, что для вас наиболее полезно. Что касается психического здоровья, то обычно приходится пробовать разные средства, пока вы не достигнете правильного баланса. Когда вы составляете план поддержания ментального здоровья, важно выбрать реалистичные цели, которых вы можете достичь. Небольшие ежедневные действия помогут вам оставаться на верном пути. (Копия этого бланка доступна для загрузки и печати на сайте издательства *New Harbinger* по адресу <http://www.newharbinger.com/47025>.)

- ☞ Что вы можете делать ежедневно, чтобы заботиться о психическом здоровье? Будете ли вы стремиться каждую ночь спать определенное количество часов? Существует ли режим питания, который помогает вам чувствовать себя наиболее здоровым? Как насчет того, чтобы уделить внимание отношениям с людьми?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

☞ Что вы можете делать еженедельно, чтобы заботиться о психическом здоровье? Считаете ли вы, что определенные виды деятельности помогают поддерживать чувство осмысленности жизни и позитивное настроение (например, планирование веселых мероприятий, проведение времени с друзьями, встреча с психотерапевтом)?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

☞ Каковы некоторые из ваших долгосрочных целей (на месяцы или годы)? Есть ли определенное направление развития или ориентиры, к которым вы хотите стремиться?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



☞ Какие препятствия и неудачи могут помешать реализации плана поддержания психического здоровья?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

☞ Как вы можете обходить эти препятствия и избегать неудач? Есть ли люди, к которым вы можете обратиться за помощью? Можно ли скорректировать цели таким образом, чтобы они больше соответствовали текущей ситуации? Проведите мозговой штурм, чтобы найти возможные решения для каждого препятствия.

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

- ☞ Не забывайте регулярно проверять себя, свои чувства и мысли о самоубийстве, чтобы вы могли произвести необходимые изменения, возвратившись к определенным главам книги (например, если вы чувствуете, что особенно самокритичны, то можете открыть главу 6 и вспомнить упражнения для преодоления этого).

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ

Я хочу от всего сердца поблагодарить вас за то, что вы уделяете внимание психическому здоровью. Я тщательно исследовала научную литературу и использовала свой опыт психотерапевта, чтобы поделиться всем, что я узнала о помощи людям с суицидальными мыслями. Я надеюсь, что усилия и время, которые вы потратили на эту рабочую тетрадь, изменили вашу жизнь к лучшему. Я хочу, чтобы вы чувствовали себя сильнее благодаря инструментам и навыкам, которые вы приобрели в результате тяжелой работы. Я благодарна вам за то, что вы решили прочитать эту рабочую тетрадь. Я желаю вам будущего, наполненного радостью, смыслом и надеждой!

### РЕЗЮМЕ

- ☞ *Психическое здоровье требует постоянного внимания и заботы.*
- ☞ *У вас есть навыки и инструменты, чтобы пережить трудные времена. Вы будете совершать ошибки. Мы все это делаем. Когда вы совершаете ошибки, важно проявить любовь и сострадание к себе, а затем найти способ вернуться на правильный путь.*
- ☞ *Составление плана психического здоровья помогает работать над поддержанием достигнутых успехов и улучшением будущего.*

## ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Какие мысли, идеи и чувства возникали у вас во время чтения этой главы и работы над ней? Были ли какие-то части, которые не имеют к вам отношения? Какие части больше всего относятся к вам? Чему вы научились?



## Замечание для обеспокоенных друзей и членов семьи

### ПРИЛОЖЕНИЕ А

**Е**сли вы читаете эту книгу, так как беспокоитесь о ком-то, пожалуйста, знайте, что ваша поддержка может изменить жизнь человека, который страдает. Один из чудовищных аспектов самоубийства заключается в том, что горячо любимые люди чувствуют себя совершенно одинокими и отчаявшимися. Кроме того, им может не хватать сил, чтобы обратиться к другим, или они могут чувствовать себя недостойными помощи. Надеюсь, эта рабочая тетрадь поможет вам лучше понять человека, о котором вы беспокоитесь.

В этом приложении я отвечаю на самые распространенные вопросы, которые мне задавали на протяжении многих лет. Мои ответы основаны на разговорах с людьми, которые непосредственно сталкивались с психологическими кризисами, на клиническом опыте работы с пациентами и на многолетних исследованиях суицидальных мыслей и поведения. Всегда нужно учитывать индивидуальные обстоятельства, потому что суицидальные мысли возникают у самых разных людей в самых разных ситуациях. Мой руководящий принцип — быть



максимально этичной, гуманной и эффективной. Это означает не унижать достоинство людей, уважать их независимость и уделять первостепенное внимание их вкладу в то, что они считают наиболее полезным.

Важно помнить, что люди хотят покончить с собой, потому что страдают. Безопасность важна — даже спасительна — и этому посвящена глава 10. Однако мы должны думать не только о том, как справиться с чрезвычайными ситуациями, но и о влиянии своих действий на эмоциональное и психическое здоровье. Страхи, страдания и волнения могут лишить способности сделать шаг назад и понять, что было бы наиболее полезно как во время кризиса, так и в долгосрочной перспективе. Это вполне естественно, и вы можете с этим справиться, даже если придется некоторое время терпеть дискомфорт. Люди с суицидальными мыслями часто просто хотят быть услышанными; они хотят выразить себя, не чувствуя, что их осуждают или неправильно понимают. Помните, что у многих людей есть суицидальные мысли и что большинство из них не пытаются покончить с собой. Но даже если человек, у которого они есть, не намерен действовать в соответствии с ними, ему требуются поддержка и забота, поскольку эти мысли все равно причиняют страдания. Вы можете многое сделать для человека, просто слушая его, узнавая о его переживаниях и спрашивая, как вы можете наилучшим образом поддержать его. Ниже приведены мои ответы на распространенные вопросы, касающиеся этой темы.

## НА КАКИЕ ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ МНЕ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Научные данные показывают, что нам нужно провести больше исследований, чтобы лучше понять наиболее важные факторы риска и тревожные признаки суицида (Franklin et al., 2017). Часть проблемы заключается в том, что окружающие не всегда могут видеть признаки того, что человек страдает. Однако мы можем выделить следующие симптомы, которые следует искать (American Association of Suicidology, 2020; Chu et al., 2015):

- ❧ разговоры о желании покончить с собой;
- ❧ поиск способов умереть (например, попытка достать оружие или другие средства для самоубийства);

- ☞ более частые, чем обычно, разговоры или записи о смерти;
- ☞ повышенное употребление алкоголя или других веществ;
- ☞ рассказы об отсутствии цели или оснований для жизни;
- ☞ высокий уровень возбуждения;
- ☞ разговоры о безвыходном положении или отчаянии;
- ☞ усилившиеся нарушения сна (например, ночные кошмары, бессонница);
- ☞ значительная потеря веса без намерения похудеть;
- ☞ самоизоляция от окружающих;
- ☞ более частые безрассудные действия;
- ☞ ярко выраженные изменения настроения;
- ☞ раздача важных предметов (включая домашних животных);
- ☞ пренебрежение элементарным уходом за собой и гигиеной.

## ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я ВИЖУ ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ?

Начните разговор, спросив человека, как он себя чувствует, и прямо скажите о своих опасениях, что он совершит самоубийство. Исследования показывают, что это может быть полезно, и нет никакой опасности, что таким образом вы внедрите идею в его сознание (Blades et al., 2018). Затем выслушайте ответ, не давая оценок. Больно слышать, как кто-то говорит, что думает о самоубийстве или что хочет умереть, но все же важно стараться продолжать слушать. Выразите поддержку и сострадание. Вы можете сделать это с помощью слов, но часто люди выражают сочувствие также мимикой и жестами. Вы можете просто напомнить человеку, что любите его, задавать вопросы, чтобы показать, что вы искренне хотите понять его чувства и признаете его боль как обоснованное переживание. Когда вы дадите собеседнику возможность описать его состояние, спросите, что, по его мнению, было бы полезно сделать, прежде чем давать советы.

Ниже я поделюсь некоторыми советами, основанными на сообщениях людей с суицидальными мыслями и поведением о том, что им нравится (и не нравится).

Как правило, бесполезно говорить следующее:

- ☞ «В твоей жизни так много всего замечательного. Ты должен быть благодарен».
- ☞ «Другим людям приходится гораздо тяжелее, чем тебе. Из-за чего ты так расстраиваешься?»
- ☞ «Тебе нужно просто сосредоточиться на позитиве и перестать копаться в негативных мыслях».
- ☞ «Всякий раз, когда я чувствую себя подавленным, я просто иду в спортзал (или молюсь, хожу на йогу, произношу позитивные утверждения, смотрю на светлую сторону жизни, медитирую, ем здоровую пищу и т. д.) и чувствую себя лучше. Тебе нужно делать так же».
- ☞ «Ты не можешь позволить, чтобы это выводило тебя из себя. Ты слишком зацкливаешься».
- ☞ «Ты делаешь это просто для того, чтобы привлечь внимание. Было бы эгоистично с твоей стороны поступить так со своей семьей».
- ☞ «Нам нужно позвонить в службу экстренных вызовов или отвезти тебя в больницу!» (Если это сказано без предварительного обсуждения с человеком о том, почему он так себя чувствует, и нет ли в настоящее время угрозы для его жизни и здоровья.)
- ☞ «С тобой все будет в порядке».

Как правило, полезно говорить следующее:

- ☞ «Похоже, ты очень страдаешь. Что причиняет тебе боль прямо сейчас?»
- ☞ «Я люблю тебя и забочусь о тебе. Я хочу понять, что с тобой».
- ☞ «Ты не одинок. Другие люди тоже борются с этим».
- ☞ «Ты не виноват, что так себя чувствуешь. Нет причин стыдиться».
- ☞ «Я правда рад, что ты рассказываешь мне об этом. Такой поступок требует мужества».
- ☞ «Что я могу сделать, чтобы поддержать тебя?»

- ☞ «То, что ты делишься со мной своими чувствами, очень много значит. Я хотел бы услышать больше, если ты готов рассказать».
- ☞ «Если бы я был на твоём месте, думаю, я бы тоже так себя чувствовал. Я не знаю, как бы я справился с этим».

После начала разговора, выслушивания и выражения поддержки найдите способы успокоить человека и вместе составить план действий. Например:

- ☞ «Ты не одинок. Я сделаю все, что в моих силах, чтобы помочь тебе пройти через это».
- ☞ «Ты уже проходил через многое. Возможно, трудно понять это прямо сейчас, но я верю, что ты сможешь пройти и через это. Я помогу всем, чем смогу».
- ☞ «Пробовал ли ты в прошлом что-то, что тебе помогло? Есть ли что-нибудь, что мы можем попробовать еще раз?»
- ☞ «Я боюсь потерять тебя. Ты так много значишь для меня. Как мы можем обеспечить тебе безопасность?» (Например, затруднить доступ к огнестрельному оружию, лекарствам и другим способам самоубийства, см. главу 10.)
- ☞ «Какой маленький шаг поможет тебе почувствовать себя лучше?» (Например, провести время вместе, создать набор надежды (см. главу 7), выбрать приятное хобби, сходить на прогулку, позвонить другу, составить план лечения.)
- ☞ «Я рад, что ты сейчас со мной разговариваешь, но я хочу быть уверен, что у тебя есть люди, к которым ты можешь обратиться, если я недоступен или ты просто хочешь связаться с кем-то другим. Есть ли другие люди, с которыми ты можешь связаться? Если у тебя нет друзей, с которыми тебе удобно общаться, ты также можешь позвонить на горячую линию».
- ☞ «Сейчас может показаться, что обращение за помощью к специалисту — это чересчур, но я думаю, что стоит попробовать. Могу ли я помочь тебе связаться с этими службами?»
- ☞ «Если ты нервничаешь из-за обращения к психотерапевту, я могу пойти с тобой. Просто дай мне знать, как я могу поддержать тебя».



## КАК ПРОИСХОДИТ НЕДОБРОВОЛЬНАЯ ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ?

Некоторые люди спрашивают: «Человек, о котором я забочусь, согласился пойти к психотерапевту, но беспокоится о недобровольной госпитализации. Как специалисты в области психического здоровья принимают решения об этом?» Законы различаются в разных местах, и процесс принятия решения зависит от конкретного специалиста в области психического здоровья, пациента и ситуации. Обычно для недобровольной госпитализации человек должен подвергаться непосредственной опасности самоубийства или причинения вреда другим. Специалисты в области психического здоровья, с которыми я общалась на протяжении многих лет, как правило, стремятся найти альтернативы недобровольной госпитализации, если только человек не говорит о конкретных планах покончить с собой в течение следующих нескольких дней и не может найти способ остановить себя. Но так бывает не всегда, поэтому стоит понимать, что вероятность недобровольной госпитализации существует. Все же, по моему опыту, риск невелик, потому что большинство специалистов в области психического здоровья, с которыми я сталкивалась, стремятся проявлять уважение к пациентам и совместно с ними разрабатывать план обеспечения безопасности.

Помните, что ваш близкий человек имеет право задать вопросы по поводу этих опасений и сделать осознанный выбор перед встречей со специалистом. Вы можете помочь ему заранее найти информацию о подходе конкретного врача. Можно позвонить и спросить специалиста о том, как принимается решение о недобровольной госпитализации, а также о его знаниях и опыте работы с пациентами с суицидальными мыслями. Надеюсь, психотерапевт будет честен и ответит на все вопросы. Если нет, подумайте о том, чтобы обратиться за услугами к кому-то, кто может открыто ответить на ваши вопросы.

## ПОДДЕРЖКА МНОЮ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА ВРЕДИТ МОЕМУ ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Ваше психическое здоровье тоже имеет значение. Если вам нужно установить некоторые границы своей доступности для помощи

человеку, это нормально. Сделайте шаг назад и подумайте о том, как вам позаботиться о себе. Возможно, вам будет полезно встретиться с психотерапевтом, чтобы узнать, как сбалансировать поддержку любимого человека и заботу о своих потребностях. Один из возможных способов сделать это — сказать своему другу или члену семьи что-нибудь вроде: «Я вижу, что ты очень страдаешь, и я действительно сочувствую тебе. Я стараюсь поддерживать тебя, но также я пытаюсь заботиться и о своем психическом здоровье. Можем ли мы подумать о других людях, на которых ты тоже мог бы положиться? Подумаем о друзьях, родственниках, психотерапевте или горячих линиях, с которыми ты можешь связаться, если я в данный момент недоступен. Я забочусь о тебе, и для меня важно, чтобы ты нашел поддержку, в которой нуждаешься, когда я не могу предоставить ее столько, сколько мне хотелось бы». Вы можете сказать то, что вам больше подходит, но важно показать, что вы уделяете приоритетное внимание психическому здоровью в своей жизни и хотите, чтобы человек делал то же самое. Вы можете показать, что заботитесь о нем, но и сами должны быть в порядке.

## **БЛИЗКИЙ МНЕ ЧЕЛОВЕК ПОГИБ В РЕЗУЛЬТАТЕ САМОУБИЙСТВА. КАК Я МОГУ СПРАВИТЬСЯ С ЭТОЙ УТРАТОЙ?**

Я очень сожалею о вашей утрате. Смерть близкого от самоубийства может быть особенно тяжелой, потому что вы знаете, что человек страдал. Иногда люди винят себя за то, что не знали о проблемах погибшего, или что не сделали больше для предотвращения суицида. В этом приложении речь идет о том, как каждый из нас может попытаться связаться с близким человеком и помочь, если у него возникают мысли о смерти. Однако мы не всегда знаем, насколько страдают другие люди. И даже если знаем, мы не всегда способны помешать им лишиться себя жизни. Это трагический факт, но важно, чтобы вы понимали это и не винили себя. В конце концов, любой из нас ограничен в своих возможностях, даже если мы делаем все, что в наших силах. Пожалуйста, подумайте о том, чтобы обратиться за помощью к психотерапевту или в психологическую группу специально для людей,

которые потеряли кого-то из-за самоубийства. По моему опыту, люди обнаруживают, что их лучше понимают и им проще рассказывать, когда они говорят с теми, кто пережил такое же горе. В приложении Б есть ссылка на сайт Американской ассоциации суицидологии, на котором размещена информация специально для людей, потерявших близких в результате самоубийства.

## **КАК Я МОГУ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ О ПРЕДОТВРАЩЕНИИ САМОУБИЙСТВ?**

Вы найдете дополнительные ресурсы в приложении Б.



# Дополнительные ресурсы

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### КНИГИ

Bryan, C., and M. D. Rudd. 2018. *Brief Cognitive-Behavioral Therapy for Suicide Prevention*. New York: The Guilford Press.

Burns, D. 1980. *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: HarperCollins.

Freedenthal, S. 2018. *Helping the Suicidal Person*. New York: Routledge.

Gratz, K., and A. Chapman. 2009. *Freedom from Self-Harm: Overcoming Self-Injury with Skills from DBT and Other Treatments*. Oakland: New Harbinger.

Hershfield, J. 2018. *Overcoming Harm OCD: Mindfulness and CBT Tools for Coping with Unwanted Violent Thoughts*. Oakland: New Harbinger.

Jobs, D. 2016. *Managing Suicidal Risk: A Collaborative Approach*. 2nd ed. New York: The Guilford Press.

Joiner, T. 2005. *Why People Die by Suicide*. Cambridge: Harvard University Press.

Joiner, T., K. Van Orden, T. Witte, and M. D. Rudd. *The Interpersonal Theory of Suicide: Guidance for Working with Suicidal Clients*. Washington, DC: American Psychological Association.



Linehan, M. 1993. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press.

Linehan, M. 2015. *DBT Skills Training Manual*. 2nd ed. New York: The Guilford Press.

Minden, J. 2020. *Show Your Anxiety Who's Boss*. Oakland: New Harbinger.

Silberman, S. 2008. *The Insomnia Workbook*. Oakland: New Harbinger.

Singh, A. 2018. *The Queer & Transgender Resilience Workbook*. Oakland: New Harbinger.

Walker, R. 2020. *The Unapologetic Guide to Black Mental Health*. Oakland: New Harbinger.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Американская ассоциация суицидологии: <https://suicidology.org>

Американский фонд по предотвращению самоубийств:

<https://afsp.org>

«Искусство психического здоровья» Элиса Руриани:

<https://alyseruriani.com>

Международная ассоциация по предотвращению самоубийств:

<https://www.iasp.info>

Международное общество по изучению самоповреждений:

<https://itriples.org>

Национальная кризисная служба по предотвращению самоубийств: <https://suicidepreventionlifeline.org>

Организация помощи трансгендерам *Trans Lifeline*:

<https://translifeline.org>

Проект *Live Through This*: <https://livethroughthis.org>

Проект Тревога: <https://www.thetrevorproject.org>

Психологическое шоу с доктором Али Матту:

<https://www.youtube.com/c/thepsychshow>

Служба поддержки психического здоровья *Crisis Text Line*:

<https://www.crisistextline.org>



## Благодарности

**Я** благодарна всем, кто поддерживал меня, давал обратную связь и формировал мое представление о суицидальном поведении. Я не могу назвать здесь всех, но хочу выразить особую благодарность следующим людям.

- ☞ Киту, Лайле, Грэму и Мэдди за поддержку, любовь и предоставленное время для написания этой книги.
- ☞ Маме, папе, Энни и Линде за то, что они открыто и без стигматизации обсуждают психическое здоровье.
- ☞ Моему научному руководителю в аспирантуре Томасу Джойнеру за то, что он установил высокую планку, показал пример и поверил в меня.
- ☞ Всем моим прошлым, настоящим и будущим пациентам за то, что они рассказывали о своей жизни в нашей совместной работе.
- ☞ Моим бывшим студентам Университета штата Северная Дакота, особенно тем, у кого мне посчастливилось быть научным руководителем и проводить исследования самоубийств: Бетси Картер, Даррену Картеру, Валери Дуглас, Мун Йи Кван и Эллисон Миннич.
- ☞ Моим блестящим коллегам и друзьям, занимающимся предотвращением самоубийств: Теду Бендеру, Джилл Холм-Денома, Эйприл Смит, Ким Ван Орден и Трейси Витте.

- ☞ Людям, которые делились со мной своей мудростью и наставляли меня в критические моменты образования и карьеры: Сэнди Керр, Трише Майерс, Марисоль Перес и Стиву Уондерлиху.
- ☞ Келли Кисмет Макинтайр за поддержку моей работы и ценные отзывы о раннем проекте этой рабочей тетради.
- ☞ Элис Руриани, выдающемуся графическому дизайнеру и арт-терапевту, которая создала две прекрасные иллюстрации для этой рабочей тетради.
- ☞ Дэвиду Клонски, который ответил на мои вопросы о трехшаговой теории и чьи научные работы сильно повлияли на эту рабочую тетрадь.
- ☞ Дезире Л. Стейдж, чей проект *Live Through This* повлиял на эту книгу, представив публике голоса и жизненный опыт переживших попытку самоубийства.
- ☞ Ли Стайн, в чьем воскресном информационном бюллетене о писательстве и книгоиздательской индустрии я нашла много полезных советов и идей.
- ☞ Всем сотрудникам издательства *New Harbinger*, которые сделали эту книгу возможной и работали над ее улучшением, особенно Райану Бурешу, Калебу Беквиту и Дженнифер Истман.
- ☞ Благосклонным и веселым друзьям, которые общались со мной во время написания этой книги, особенно Джоэлу Миндену, Леонардо Бобадилье, Есении Кастро, Венди Гордон и Робу Гордону.
- ☞ Моим любящим, веселым родственникам: Биллу, Сейл, Кену, Мэдлин, Джону, Коре, Олли, Бену, Джиму, Джин, Лиссе, Карли, Джо, Мэри, Марку, Кейли, Марен, Терезе, Мишель, Арику, Дженнифер, Аманде, Луизе, Фрэнку, Энди, Эрин, Элли, Брэдди, Клэр, Тодду, Мэри, Нине, Мэгги и Пегги.
- ☞ Моей любимой бабушке, Мэдж Мартен, которая интуитивно знала все уроки из этой рабочей тетради.



## Список литературы

Abramson, L., G. Metalsky, and L. Alloy. 1989. «Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression». *Psychological Review* 96: 358 – 372.

American Association of Suicidology. 2020. *Warning Signs*. <https://suicidology.org/resources/warning-signs>. Retrieved September 6, 2020.

Anestis, M. 2018. *Guns and Suicide: An American Epidemic*. New York: Oxford University Press.

Anestis, M., and C. Houtsma. 2017. «The association between gun ownership and statewide overall suicide rates». *Suicide and Life-Threatening Behavior* 48: 204 – 217.

Ashrafioun, L., T. Bishop, K. Conner, and W. Pigeon. 2017. «Frequency of description opioid misuse and suicidal ideation, planning, and attempts». *Journal of Psychiatric Research* 92: 1 – 7.

Beck, A. 1979. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Plume.

Beck, A. 1993. «Cognitive therapy: Past, present, and future». *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 61: 194 – 198.

Bentley, K., M. Nock, and D. Barlow. 2014. «The four function model of nonsuicidal self-injury: Key directions for future research». *Clinical Psychological Science* 5: 638 – 656.

Blades, C., W. Stritzke, A. Page, and J. Brown. 2018. «The benefits and risks of asking research participants about suicide: A meta-analysis of the impact of exposure to suicide-related content». *Clinical Psychology Review* 64: 1 – 12.



Bluth, K., and K. Neff. 2018. «New frontiers in understanding the benefits of self-compassion». *Self and Identity* 6: 605 – 608.

Boness, C., R. Hershenberg, J. Kaye, M. A. Mackintosh, D. Grasso, A. Nosser, and S. Raffa. 2020. «An evaluation of Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia: A systematic review and application of Tolin's criteria for empirically supported treatments». *Clinical Psychology: Science and Practice*. Early view: e12348.

Bridge, J., L. Horowitz, C. Fontanella, A. Sheftall, J. Greenhouse, K. Kelleher, and J. Campo. 2018. «Age-related racial disparity in suicide rates among US youths from 2001 through 2015». *JAMA Pediatrics* 172(7): 697 – 699.

Britton, P., H. Patrick, A. Wenzel, and G. Williams. 2011. «Integrating motivational interviewing and self-determination theory with cognitive-behavioral therapy to prevent suicide». *Cognitive Behavioral Practice* 18: 16 – 27.

Bryan, C., A. Bryan, D. Rozek, and F. Keifker. 2019. «Meaning in life drives reductions in suicide risk among acutely suicidal soldiers receiving a crisis response plan». *Journal of Social and Clinical Psychology* 38: 774 – 787.

Bryan, C., and M. D. Rudd. 2018. *Brief Cognitive-Behavioral Therapy for Suicide Prevention*. New York: Guilford Press.

Burns, D. 1980. *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: HarperCollins.

Bush, N., S. Dobscha, R. Crumpton, L. Denneson, J. Hoffman, A. Crain, R. Cromer, and J. Kinn. 2014. «A virtual hope box smartphone app as an accessory to therapy: A proof-of-concept in a clinical sample of veterans». *Suicide and Life-Threatening Behavior* 45: 1 – 9.

Cerel, J., M. Brown, M. Maple, M. Singleton, J. Van de Venne, M. Moore, and C. Flaherty. 2018. «How many people are exposed to suicide? Not six.» *Suicide and Life-Threatening Behavior* 49: 529 – 534.

Chesney, E., G. Goodwin, and S. Fazel. (2014). «Risks of all-cause and suicide mortality in mental disorders: A meta-review». *World Psychiatry* 13: 153 – 160.

Chu, C., J. Buchman-Schmitt, I. Stanley, M. Hom, R. Tucker, C. Hagan, M. Rogers, M. Podlogar, B. Chiurliza, F. Ringer et al. 2017. «The interpersonal theory of suicide: A systematic review and meta-analysis of a decade of cross-national research». *Psychological Bulletin* 143: 1313 – 1345.

Chu, C., K. Klein, J. Buchman-Schmitt, M. Hom, C. Hagan, and T. Joiner. 2015. «Routinized assessment of suicide risk in clinical practice: An empirically informed update». *Journal of Clinical Psychology* 71: 1186 – 1200.

Cuijpers, P., C. Gentili, R. Banos, J. Garcia-Campayo, C. Botella, and I. Cristea. 2016. «Relative effects of cognitive and behavioral therapies on generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and panic disorder: A meta-analysis». *Journal of Anxiety Disorders* 43: 78 – 89.

Denneson, L, D. Smolenski, B. Bauer, S. Dobscha, and N. Bush. 2019. «The mediating role of coping self-efficacy in hope box use and suicidal ideation severity». *Archives of Suicide Research* 223: 234 – 246.

Dimidjian, S., S. Hollon, K. Dobson, K. Schmaling, R. Kohlenberg, M. Addis, R. Getallop, J. McGlinchey, D. Markley, J. Gollan et al. 2006. «Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression». *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74: 658 – 670.

Drapeau, C., and J. McIntosh. 2020. *U. S.A. Suicide 2018: Official Final Data*. Washington, D. C.: American Association of Suicidology, [https://suicidology.org/wp-content/uploads/2020/02/2018datapgsv2\\_Final.pdf](https://suicidology.org/wp-content/uploads/2020/02/2018datapgsv2_Final.pdf).

Ellis, A. 2016. *How to Control Your Anxiety Before It Controls You*. New York: Citadel Press.

Frankl, V. 1955, 2006. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.

Franklin, J., J. Ribeiro, K. Fox, K. Bentley, E. Kleiman, X. Huang, K. Musacchio, A., Jaroszewski, B. Chang, and M. Nock. 2017. «Risk factors for suicidal thoughts and behaviors: A meta-analysis of 50 years of research». *Psychological Bulletin* 143: 187 – 232.

Gratz, K., and A. Chapman. 2009. *Freedom from Self-Harm: Overcoming Self-Injury with Skills from DBT and Other Treatments*. Oakland: New Harbinger.

Hames, J., J. Ribeiro, A. Smith, and T. Joiner. 2012. «An urge to jump affirms the urge to live: An empirical examination of the high place phenomenon». *Journal of Affective Disorders* 136: 1114 – 1120.

Han, B., P. Kott, A. Hughes, R. McKeon, C. Blanco, and W. Compton. 2016. «Estimating the rates of deaths by suicide among adults who attempt suicide in the United States». *Journal of Psychiatric Research* 77: 125 – 133.

Hanh, T. N. 1976. *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*. Boston: Beacon Press.

Hershfield, J. 2018. *Overcoming Harm OCD: Mindfulness and CBT Tools for Coping with Unwanted Violent Thoughts*. Oakland: New Harbinger.

Holt-Lunstad, J., T. Smith, M. Baker, T. Harris, and D. Stephenson. 2015. «Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review». *Perspectives on Psychological Science* 10: 227–237.

Hottes, T. S., L. Bogaert, A. Rhodes, D. Brennan, and D. Gesink. 2016. «Lifetime prevalence of suicide attempts among sexual minority adults by study sampling strategies: A systematic review and meta-analysis». *American Journal of Public Health* 106: e1–e12.

International Society for the Study of Self-Injury. 2019. *Who engages in self-injury?* <https://itriples.org/about-self-injury/who-engages-in-self-injury>. Retrieved December 22, 2019.

Jakobsons, L., J. Brown, K. Gordon, and T. Joiner. 2007. «When are clients ready to terminate?» *Cognitive and Behavioral Practice* 14: 218–230.

Joiner, T. 2005. *Why People Die by Suicide*. Cambridge: Harvard University Press. Klonsky, E. D. 2007. «The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence». *Clinical Psychology Review* 27: 226–239.

Klonsky, E. D., and A. May. 2015. «The Three-Step Theory (3ST): A new theory of suicide rooted in the 'Ideation-to-Action' framework». *International Journal of Cognitive Therapy* 8: 114–129.

Klonsky, E. D., A. May, and C. Glenn. 2013. «The relationship between nonsuicidal self-injury and attempted suicide: Converging evidence from four samples». *Journal of Abnormal Psychology* 122: 231–237.

Klonsky, E. D., A. May, and B. Saffer. 2016. «Suicide, suicide attempts, and suicidal ideation». *Annual Review of Clinical Psychology* 12: 307–30.

Krakow, B., and A. Zadra. 2010. «Clinical management of chronic nightmares: Imagery Rehearsal Therapy». *Behavioral Sleep Medicine* 4: 45–70.

Li, Z., A. Page., G. Martin, and R. Taylor. 2011. «Attributable risk of psychiatric and socioeconomic factors for suicide from individual-level, population-based studies: A systematic review». *Social Science & Medicine* 4: 608–616.

Lindsey, M., A. Sheftall, Y. Xio, and S. Joe. (2019). «Trends of suicidal behaviors among high school students in the United States: 1991–2017». *Pediatrics* 144(5): e20191187.

Linehan, M. 1993. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.

Linehan, M. 2020. *Building a Life Worth Living: A Memoir*. New York: Random House.



Liu, R., E. Kleiman, B. Nestor, and S. Creek. 2015. «The hopelessness theory of depression: A quarter century in review». *Clinical Psychology* 22: 345 – 365.

Liu, R., S. Steele, J. Hamilton, D. Quyen, K. Furbish, T. Burke, A. Martinez, and N. Gerlus. 2020. «Sleep and suicide: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies». *Clinical Psychology Review* 81.

Marshall, E., L. Claes, W. Bouman, G. Whitcomb, and J. Arcelus. 2015. «Non-suicidal self-injury and suicidality in trans people: A systematic review of the literature». *International Review of Psychiatry* 28: 58 – 69.

Miller, W., and S. Rollnick. 2013. *Motivational Interviewing*. New York: Guilford Press.

Neff, K. 2003. «Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself». *Self and Identity* 2: 85 – 101.

Nock, M., I. Hwang, N. Sampson, and R. Kessler. 2009. «Mental disorders, comorbidity and suicidal behavior: Results from the National Comorbidity Survey Replication». *Molecular Psychiatry* 15: 868 – 876.

O'Connor, R. and M. Nock. 2014. «The psychology of suicidal behavior». *Lancet Psychiatry* 1: 73 – 85.

Oh, H., A. Stickley, A. Koyanagi, R. Yau, and J. DeVlyder. (2019). «Discrimination and suicidality among racial and ethnic minorities in the United States». *Journal of Affective Disorders* 245: 517 – 523.

Opara, I., M. A. Assan, K. Pierre, J. Gunn, I. Metzger, J. Hamilton, and E. Arugu. 2020. «Suicide among Black children: An integrated model of the interpersonal-psychological theory of suicide and intersectionality theory for researchers and clinicians». *Journal of Black Studies* 51(6): 611 – 631.

Oquendo, M., and N. Volkow. 2018. «Suicide: A silent contributor to opioid-overdose deaths». *New England Journal of Medicine* 378: 1567 – 1569.

Owens, D., J. Horrocks, and A. House. 2002. «Fatal and non-fatal repetition of self-harm: A systematic review». *British Journal of Psychiatry* 18: 193 – 199.

Owens, S., and T. Eisenlohr-Moul. 2018. «Suicide risk and the menstrual cycle: A review of candidate RDoC mechanisms». *Current Psychiatry Reports* 20: 106.

Raifman, J., E. Moscoe, S. B. Austin, and M. McConnell. 2017. «Difference-in-differences analysis of the association between state same-sex marriage policies and adolescent suicide attempts». *JAMA Pediatrics* 171(4): 350 – 356.



Salway, T., M. Plöderl, J. Liu, and P. Gustafson. 2019. «Effects of multiple forms of information bias on estimated prevalence of suicide attempts according to sexual orientation: An application of a Bayesian misclassification correction method to data from a systematic review». *American Journal of Epidemiology* 188: 239 – 249.

Sand, B., K. Gordon, and K. Bresin. 2013. «The impact of specifying suicide as the cause of death in an obituary». *Crisis* 34: 63 – 66.

Selby, E., M. Anestis, and T. Joiner. 2007. «Daydreaming about death: Violent daydreaming as a form of emotion dysregulation in suicidality». *Behavior Modification* 6: 867 – 879.

Smith, A., T. Witte, and T. Joiner. 2010. «Reasons for cautious optimism? Two studies suggest reduced stigma against suicide». *Journal of Clinical Psychology* 66: 611 – 626.

Stanley, I., K. Rufino, M. Rogers, T. Ellis, and T. Joiner. 2016. «Acute Suicidal Affective Disturbance (ASAD): A confirmatory factor analysis with 1442 psychiatric inpatients». *Journal of Psychiatric Research* 80: 97 – 104.

Stickley, A., and A. Koyanagi. 2016. «Loneliness, common mental disorders and suicidal behavior: Findings from a general population survey». *Journal of Affective Disorders* 197: 81 – 87.

Stone, D., T. Simon, K. Fowler., S. Kegler, K. Yuan, K. Holland, A. Ivey-Stephenson, and A. Crosby. 2018. «Vital signs: Trends in the state suicide rates—United States, 1999 – 2016, and circumstances contributing to suicide—27 states, 2015». *MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report* 67: 617 – 624.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. 2017. *Key Substance Use and Mental Health Indicators in the United States: Results from the 2016 National Survey on Drug Use and Health*. Retrieved from: [www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-FFR1-2016/NSDUH-FFR1-2016.pdf](http://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-FFR1-2016/NSDUH-FFR1-2016.pdf).

Swannell, S., G. Martin, A. Page, P. Hasking, and N. St. John. 2014. «Prevalence of nonsuicidal self-injury in nonclinical samples: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression». *Suicide and Life-Threatening Behavior* 44: 273 – 303.

Tarrier, N., K. Taylor, and P. Gooding. 2008. «Cognitive-behavioral interventions to reduce suicide behavior: A systematic review and meta-analysis». *Behavior Modification* 32: 77 – 108.

Testa, R., M. Michaels, W. Bliss, M. Rogers, K. Balsam, and T. Joiner. 2017. «Suicidal ideation in transgender people: Gender minority stress and interpersonal theory factors». *Journal of Abnormal Psychology* 126: 125 – 136.

Van Orden, K., T. Witte, K. Cukrowicz, S. Braithwaite, E. Selby, and T. Joiner. 2010. «The interpersonal theory of suicide». *Psychological Review* 117: 575 – 600.

Weisskopf-Joelson, E. 1955. «Some comments on a Viennese school of psychiatry». *The Journal of Abnormal and Social Psychology* 51: 701 – 703.

Wenzel, A., G. Brown, and A. Beck. 2009. *Cognitive Therapy for Suicidal Patients: Scientific and Clinical Applications*. Washington, D. C.: American Psychological Association.

World Health Organization. 2019. *Suicide Fact Sheet*. Retrieved from: [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide). Retrieved December 14, 2019.

Yip, P., E. Caine, S. Yousuf, S. Change, W. Chien-Chang, and Y. Chen. 2012. «Means restriction for suicide prevention». *The Lancet* 379: 2393 – 2399.

Zalsman, G., K. Hawton, D. Wasserman, K. van Heeringen, E. Arensman, M. Sarchiapone, V. Carli, C. Hoschl, R. Barzilay, J. Balazs et al. 2016. «Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review». *The Lancet: Psychiatry* 3: 646 – 659.

*Научно-популярное издание*

Гордон Кэтрин Хоуп

**ТЕТРАДЬ ДЛЯ РАБОТЫ  
С СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ**

**Навыки когнитивно-поведенческой терапии,  
позволяющие ослабить эмоциональную боль,  
вселить надежду и предотвратить самоубийство**

Подписано в печать 23.12.2021.

Формат 70 × 100<sup>1/16</sup>. Печ. л. 17. Тираж 600 экз. Заказ № С-088.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;  
953130 — литература по философским наукам, социологии, психологии

**Издательская группа «Весь»**

197101, Санкт-Петербург, а/я 88.

E-mail: [info@vesbook.ru](mailto:info@vesbook.ru)

**Посетите наш сайт:** <http://www.vesbook.ru>

**Вы можете заказать наши книги:**

по телефону 8-800-333-00-76

(ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)

Отпечатано с готовых файлов в типографии

ООО «Мастер-Студия»

г. Ульяновск, ул. Урицкого, д. 94

**ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ ЭТО:  
ВОССТАНОВИТЬ  
И ПЕРЕСТРОИТЬ СВОЮ  
ЖИЗНЬ ПОСЛЕ НЕВЗГОД,  
ПЕРЕМЕН ИЛИ ТРАВМ**

Чоран А.

ISBN 978-5-9573-3803-1



Эта книга поможет справиться с худшим, что может обрушиться на вас жизнь. Смерть близкого человека, страшный диагноз, тяжелый развод, предательство друзей... Вы узнаете, как максимально безопасно пережить сложнейшие для психики периоды горя и отчаяния, принять неизбежные перемены и вновь почувствовать себя *живыми*. Под руководством автора вы пройдете по спирали эмоций, чтобы в комфортном для себя темпе восстановить свое душевное спокойствие и наладить жизнь.

В своей работе Александра Чоран опирается на модель проживания горя, предложенную психологом Кюблер-Росс. Она описывает пять эмоциональных состояний, через которые проходит человек, столкнувшись с невыносимыми жизненными обстоятельствами. Отрицание, гнев, торг, печаль и принятие — каждой из этих стадий посвящена отдельная глава.

Упражнения и медитации помогут снизить накал эмоций и успокоиться, заземлиться, если чувствуете приближение панической атаки, ослабить тиски контроля и довериться миру. Не менее важно отключить режим автопилота и осознанно проживать каждое событие в жизни. Личная история автора, примеры терапии ее клиентов подтверждают: если сейчас вы чувствуете отчаяние и не видите смысла жить — это не значит, что так будет всегда.

---

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ  
СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ  
ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ  
И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

 [vk.com/vesbook](https://vk.com/vesbook)

 [twitter.com/vesbook](https://twitter.com/vesbook)

 [facebook.com/pg.vesbook](https://facebook.com/pg.vesbook)

 [instagram.com/vesbooks](https://instagram.com/vesbooks)



## ЗА ПРЕДЕЛАМИ ОДИНОЧЕСТВА

Маркова Н.

ISBN 978-5-9573-2689-2



Человек проходит через различные стадии в отношениях с противоположным полом. Одиночество, пара, семья, любовный треугольник и снова одиночество. Почему, даже притянув в свою жизнь нужного нам человека, мы не умеем сохранить отношения? И почему цепляемся за партнеров, когда любовь ушла и отношения давно изжили себя? Какие силы нас ведут, что движет нами и как не поддаться семейным сценариям и превратностям судьбы?

На эти и многие другие вопросы можно найти ответы с помощью знаменитого метода Берта Хеллингера — семейные расстановки, который использует в своей работе психотерапевт Надежда Маркова. Случаи из профессиональной практики автора, упражнения, медитации и ритуалы помогут вам понять причины происходящего в вашей жизни и освободиться от старых, неработающих, семейных или родовых программ.

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ  
СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ  
ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ  
И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

[vk.com/vesbook](https://vk.com/vesbook)

[twitter.com/vesbook](https://twitter.com/vesbook)

[facebook.com/pg.vesbook](https://facebook.com/pg.vesbook)

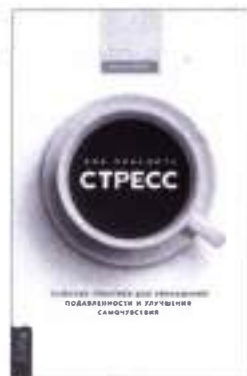
[instagram.com/vesbooks](https://instagram.com/vesbooks)

## КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС

Телесные практики  
для уменьшения подавленности  
и улучшения самочувствия

Ладайн Р.

ISBN 978-5-9573-3700-3



Сегодня стресс является «новой нормой». Если его не контролировать, именно он диктует нам, что думать, что чувствовать и как действовать. А перегруженность, нервозность и удрученность становятся настолько привычным состоянием, что мы начинаем забывать, как жить иначе.

Уже на первых страницах книги психотерапевта Ребекки Ладайн вас ждут практические задания, которые помогут определить уровень стресса, ваши индивидуальные триггеры, вызывающие его, и то, как на происходящее реагирует тело. Такая самодиагностика позволит выбрать нужные инструменты из всего арсенала антистрессовых средств, которые предлагает автор. Мощные практики телесно-ориентированной терапии позволят сбросить настройки режима выживания, в котором тревога вынуждает вас жить. А благодаря выполнению упражнений для стимуляции блуждающего нерва, вы научитесь не только ослаблять слишком острую реакцию на стресс, но и разовьете психологическую устойчивость. И сможете сохранять спокойствие практически в любых обстоятельствах.

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ  
СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ  
ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ  
И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

[vk.com/vesbook](https://vk.com/vesbook)

[twitter.com/vesbook](https://twitter.com/vesbook)

[facebook.com/pg.vesbook](https://facebook.com/pg.vesbook)

[instagram.com/vesbooks](https://instagram.com/vesbooks)

## ПРИМИ ВОЛШЕБНУЮ ТАБЛЕТКУ ОТ БОЛИ

Практическая психология

Пластеева Е.

ISBN 978-5-9573-3652-5



В книге психотерапевта Екатерины Пластеевой вы прочитаете заметки и наблюдения из ее более чем 30-летнего опыта работы с клиентами. Все советы — работающие, а техники и упражнения проверены на практике — в процессе общения с пациентами, во время терапевтических сеансов. Благодаря рекомендациям автора вы сможете самостоятельно решить самые распространенные психологические проблемы, с которыми сталкивается большинство людей. Вы прочитаете примеры исцеления от душевных недугов в связи с проблемами в личной жизни, семье, отношениями с родственниками. Узнаете о способах преодоления панических атак, причинах возникновения различных заболеваний. Рассмотрите особенности взаимодействия детей и родителей, процесса воспитания. Отдельно обсуждаются вопросы, касающиеся карьеры и финансового положения, профессиональной реализации.

Книга поможет обрести здоровую самооценку, избавиться от чувства вины, научиться радоваться жизни и замечать вокруг позитив, жить с оптимизмом и верой в свои силы, смело встречать и преодолевать вызовы судьбы!

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ  
СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ  
ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ  
И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

[vk.com/vesbook](https://vk.com/vesbook)

[twitter.com/vesbook](https://twitter.com/vesbook)

[facebook.com/pg.vesbook](https://facebook.com/pg.vesbook)

[instagram.com/vesbooks](https://instagram.com/vesbooks)

ОФИЦИАЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ИЗДАТЕЛЬСТВА

# ВЕСЬ

Коллекция книг  
и аудиокниг

для развития духа,  
души и тела



для iPhone и iPad



**ЗАГРУЗИТЕ БЕСПЛАТНО!**

Вышло официальное приложение издательства «ВЕСЬ» для iPhone и iPad — большая коллекция качественных электронных книг и аудиокниг по развитию духа, души и тела человека.

Три основных направления: **«Философия. Религия. Эзотерика»**, **«Прикладная психология»** и **«Медицина и здоровье»**. Здесь вы найдете произведения таких авторов, как **Вадим Зеланд, Александр Шепс, Мэрилин Керро, ОШО, Алексей Похабов, Клаус Дж. Джоул, Рудигер Дальке, Георгий Сытин и многих других.**

Приложение доступно к загрузке бесплатно, книги и аудиокниги внутри приложения платные. Следите за промо-акциями, скидками и бесплатными раздачами книг с помощью push-уведомлений.

#### **Основные функции:**

- Возможность бесплатно начать слушать или читать любые платные книги.
- Синхронизация закладок и прогресса чтения через iCloud.
- Продвинутый аудиоплеер — возможность загрузки и удаления аудиокниги целиком или по главам.

**Приложение доступно  
в AppStore:**





Кэтрин Хоуп Гордон

# ТЕТРАДЬ ДЛЯ РАБОТЫ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ

Если вы застряли в моменте, крича, что не готовы к тому, что с вами происходит, не бойтесь. Вы не должны понимать абсолютно все прямо здесь и сейчас. Смерть, любовь, утрата и вопрос о том, почему плохие вещи случаются с хорошими людьми, — это тайны, столетиями ставившие в тупик философов. Обратитесь к духовным ресурсам и взгляните внутрь себя, чтобы сформулировать собственное мнение.

*Александра Чоран*

*«Пройти через это: восстановить и перестроить свою жизнь после невзгод, перемен или травм»*

Когда в жизни черная полоса, требуется мужество, чтобы попробовать что-то новое. Я восхищена вашей готовностью работать с этой книгой и надеюсь, что вы гордитесь собой, занимаясь своим психическим здоровьем. Ваша жизнь ценна, даже если сейчас вы так не думаете. И вам не придется справляться с этим в одиночку. На протяжении всей рабочей тетради я буду рядом, чтобы напоминать о вашей ценности и помогать построить жизнь, которой вы хотите жить, — с меньшей болью, большей радостью и большим смыслом.

*Кэтрин Хоуп Гордон*



App Store



Национальная группа  
«ВЕСЬ» —  
ДОБРЫЕ ВЕСТИ  
8 800 333 00 76  
<http://www.vesbook.ru>



18+



9 785457 339014

[vk.com/vesbook](http://vk.com/vesbook)

[facebook.com/pg.vesbook](https://facebook.com/pg.vesbook)

[twitter.com/vesbook](https://twitter.com/vesbook)

[instagram.com/vesbooks](https://instagram.com/vesbooks)