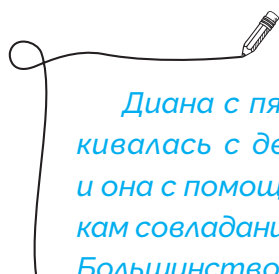


ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ КРИЗИС?

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)

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