Приклади розмови гейткіпера з людиною в суїцидальній кризі

Приклад 1

Опис ситуації:

Ольга – самотня жінка 54 років, ВПО з Херсонської області, живе у гуртожитку в невеличкому містечку в Західній Україні разом з людьми з інших окупованих територій; має дорослого сина, який живе закордоном (виїхав 6 років тому) і там працює.

Оксана – працівниця соціальної сфери, яка опікується групою ВПО, які мешкають в гуртожитку разом з Ольгою.

Під час одного з візитів до гуртожитку Оксана почула від Ольгиної сусідки по кімнаті, що кілька днів тому Ольга отримала звістку про руйнування її будинку через обстріл її селища, і тепер вона весь час сумна, похмура, не хоче спілкуватися ні з ким, не спить по ночах, важко зітхає і тихо плаче, щоб ніхто не помітив. Ольга якось сказала сусідці: «Тепер у мене нічого не залишилось. Не хочу більше жити». При зустрічі з Ольгою Оксана також помітила, що Ольга виглядає сумною і мовчазною, хоча зазвичай вона була говірка і привітна. Було дивно, що вона не вийшла привітатися, не поцікавилася, яку гуманітарку привезли цього разу (зазвичай вона виявляла зацікавленість в цьому, допомагала розкласти речі і продукти). Тривоги Оксані додали слова Ольгиної сусідки про те, що «схоже, Ольга задумала щось погане».

Зміст розмови:

Оксана: Ольго, я хочу з вами поговорити. Я помітила, з Вами щось відбувається.

Ольга: Та ні… Це вже Валя вам щось розказала?

Оксана: Так, це правда, Валентина мені сказала, що ви погано почуваєтесь останнім часом. Вона стурбована цим, і я теж хвилююсь за вас.

Ольга: Ви вже знаєте про … мій будинок?..

Оксана: Так, але зовсім трохи. Розкажіть, як це сталося, хто вам повідомив про це?

Ольга: Ох... (не втримується, плаче)

Оксана: (Слухає, співчуває)

Ольга: … Так, моя сусідка з сусідньої вулиці подзвонила… (плаче)

Оксана: (слухає)

Ольга: … і сказала, що був сильний обстріл, гатили, як скажені, всю ніч. Люди, що там залишились – та там чоловік двадцять ще лишилося, не хочуть виїжджати, – у підвалах сиділи, а на ранок пішли дивитись, що і як … Ну і побачили, що прилетіло прямо в мій будинок... (плаче). Там і в сусідні будинки попало. Кажуть, кілька таких, що прямо зовсім розбиті дахи, стіни обвалилися, все розкурочено…

Оксана: … Жахливо. Не можу навіть уявити, як вам було почути таке.

Ольга: Так, … там же ж все моє життя пройшло (плаче)…

Оксана: (слухає, співчуває)

Ольга: Ми стільки там будувалися, спочатку батьки, потім я вийшла заміж, ми добудовували, перебудовували… І як тепер, мені немає куди повертатися… Немає мого дому…

Оксана: (слухає)… Мені дуже шкода, що так сталося…

Ольга: (зітхає) Я ж тепер ніколи не зароблю на будинок, це все, що було у мене… Не знаю, навіщо жити…

Оксана: … Скажіть, а ось це, що ви сказали – що не знаєте, навіщо жити, - ви дійсно так думаєте?

Ольга: Ну, а для чого тепер? То я все думала, що повернусь додому, як наші хлопці виженуть їх, буду у себе вдома жити… А тепер – куди я? Як наче життя не стало, все скінчилося…

Оксана: Так, … це важко… (пауза) Ольго, ось ви сказали, що не знаєте, для чого жити, як наче життя скінчилося, а скажіть, чи є у вас думки про те, щоб померти, не прокинутися або щось на кшталт цього?

Ольга: …Так, я думаю, чому не залишилася вдома, так би там в будинку і була… Разом би з ним і мене не стало…

Оксано: … (пауза) … А бувають думки, щоб заподіяти собі щось і померти?

Ольга: Так… І таке буває…

Оксана: А часто ви так думаєте?

Ольга: Майже кожної ночі… Не можу спати, весь час думаю про це, про будинок, про все це…

Оксана: Добре, що ви сказали мені, бо я відчувала, що щось не так… Скажіть, а як далеко ці думки заходять? Чи думаєте ви про якісь конкретні дії - що саме ви могли би зробити?

Ольга: Ну … Буває так погано, що воно само думається – як би скоріше закінчити все це… Думаю випити якихось пігулок…

Оксана: (просто слухає)

Ольга: А потім починаю уявляти, як син про це дізнається... Що буде переживати... Бо він же ж не приїде сюди, щоб мене поховати… Він же в Чехії, ви ж знаєте… Як він тоді буде?…

Оксана: (пауза) А ви говорили з ним про будинок?

Ольга: Так. Він засмутився спочатку, а потім почув, що я плачу, почав заспокоювати, каже: «Мамо, все буде добре, якось все вирішимо. Ти не будеш без даху над головою». Став трохи частіше дзвонити, відчуваю, що наче хвилюється за мене.

Оксана: Схоже, він намагається підтримати вас… Скажіть, а от про ті пігулки – ви знаєте, які саме пігулки, чи є вони у вас?

Ольга: Та є у мене якісь снодійні, сомніл, здається. Ще з собою привезла, колись пила, щоб спати краще, на початку війни. Зараз не допомагають…

Оксана: Вони у вас тут, у гуртожитку?

Ольга: Так, в тумбочці біля ліжка…

Оксана: Ви могли би віддати мені ці пігулки?

Ольга: Вам? А навіщо?

Оксана: Ви просто зараз дуже вразливі, у вас важкий період. Але важкі часи минають, і важливо не дати собі зробити непоправне в якийсь момент.

Ольга: (мовчить, думає)… Я насправді не хочу цього, мені самій страшно.

Оксана: Так, і я хочу попросити вас не робити цього, домовитись з вами, що ви не робитимете цього.

Ольга: Дивно якось…

Оксана: Так, це незвично… То домовимось, що ви не будете шкодити собі і позбавляти себе життя?

Ольга: Не знаю…, можемо домовитись. Я не буду цього робити. Хоча це важко…

Оксана: Так, а давайте поговоримо, що вас відволікає від цих думок? Може, ви помітили, що щось вас переключає від них, допомагає хоч трохи краще почуватися? Може, якісь справи, заняття, або розмови з кимось? Що ви могли би робити в ті моменти, коли ці думки з’являються у вас?

Ольга: Не знаю… Раніше мені було цікаво тут вам допомагати, розбирати продукти, гуманітарку, ну ви ж знаєте. А зараз… Ну от лише коли про сина думаю, то починаю себе сварити, що думаю таке. Не хочу, щоб він засмучувався через мене. Коли розпитую про його справи, роботу. Він з дівчиною зараз живе, познайомились не так давно…

Оксана: А якісь заняття? Може щось читати чи робити руками? Чи дивитись по телевізору або в інтернеті?

Ольга: Не знаю... У мене є вишивка почата. Але не знаю. Можна спробувати.

Оксана: Угу. Зараз важливо себе підтримати, не дати впасти у відчай. Давайте запишемо те, що ви сказали, щоб не забути. Можете записати собі на окремому листі? Це може бути щось на кшталт плану дій на випадок, коли знову з’являться думки.

Ольга: Записати? Дивно… (пише).

Оксана: Так, ви говорили, що ви можете думати про сина, про те, ви не хочете його засмучувати; можете подзвонити і поговорити з ним, розпитати про його справи і про його дівчину; ви можете продовжити вишивати. А що ви вишиваєте?

Ольга: Картину – там така зима, сніг і дерева…

Оксана: Угу… Давайте і це запишемо. Вишивати картину «Зима»…

Ольга: Так, записала…

Оксана: Ви можете це тримати у себе в кишені, щоб близько був цей список. Щоб у якийсь момент його можна було відкрити і прочитати.

Ольга: Я спробую…

Оксана: Запишіть ще, будь ласка, номер телефонної лінії кризової допомоги Lifeline Ukraine 7333, вони працюють 24/7.

Ольга: А це навіщо?

Оксана: Про всяк випадок, раптом знадобиться. Там не будуть питати ваше ім'я, просто поспілкуються з вами… І ще мій номер запишіть. Мені можна буде написати повідомлення або подзвонити – до восьмої години вечора.

Ольга: Записала…

Оксана: Ольго, я як ви ставитеся до того, щоб звернутися до психолога, обговорити вашу ситуацію. Бо вам зараз потрібна підтримка.

Ольга: Не знаю, психолог же не поверне мені будинок... Чим мені це допоможе?

Оксана: Ну, … я знаю, що людям стає легше пережити різні труднощі і негаразди, коли вони працюють з психологом. Вам було би добре налагодити сон. Це може також допомогти психолог. Зараз це може бути корисно всім, і мені теж (посміхається). Я можу допомогти з контактами, у мене є.

Ольга: Це треба кудись поїхати, записатись?

Оксана: Можна по телефону записатись, і працювати з психологом можна онлайн. Якщо ви зателефонуєте, вам зможуть пояснити все це.

Ольга: Не знаю, чи це допоможе.

Оксана: Ви можете спробувати (дає контакт). Дзвонити можна з 9 ранку до 6 вечора, в робочі дні.

Ольга: Гаразд, дякую вам.

Оксана: Я рада, що ми поговорили. Але я би хотіла пройти з вами до вашої кімнати і взяти пігулки, про які ви говорили.

Ольга: Добре.

…

В кінці розмови:

Оксана: Давайте завтра зідзвонимось? А післязавтра я знову до вас приїду, і ми знову поговоримо. О котрій буде зручно? Давайте зранку, о 9-й?

Ольга: Добре, дякую вам.