

32. Как только появляются мысли о самоубийстве, сразу скажите об этом одному человеку рядом и доверьте ему эти несколько десятков минут

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Среди людей, переживших попытку самоубийства, почти половина говорит, что от появления мысли до самой попытки прошло не больше 10 минут. Поэтому часто нужно пережить именно эти несколько десятков минут. Три четверти в это время контактировали с кем-то рядом, но не заговорили об этом. Среди тех, кто попадал в больницу из-за самоповреждения, через 1 год около 2% умерли от самоубийства, а при наблюдении в течение 9 лет и более — около 7%. Подавляющее большинство впоследствии не умерло от самоубийства.

Россия. В России при острой потребности в поддержке можно сразу позвонить на телефон доверия. Один из таких телефонов предназначен для неотложной помощи людям перед угрозой суицида и в психологическом кризисе. Также доступен анонимный разговор со специалистом в онлайн-переписке.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Трудно в тот момент заговорить и признать, что в ближайшие несколько часов нельзя оставаться в одиночестве.

Россия. Одна из указанных кризисных линий бесплатна. Стоимость других вариантов в источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. 82 человека, переживших попытку самоубийства, опросили в течение 3 дней после поступления в больницу: 47.6% (39 человек) сказали, что в этот раз от первого появления мысли о самоубийстве до самой попытки прошло не больше 10 минут. У тех, у кого этот процесс длился дольше, оценка намерения совершить самоубийство была заметно выше. Баллы по шкале импульсивности не были связаны с длительностью процесса. 76.8% (63 человека) сказали, что в это время у них был какой-то контакт с партнёром, семьёй или друзьями. Вывод авторов: времени для вмешательства обычно очень мало, возможности специалистов вмешаться на этом этапе ограничены, поэтому нужно распространять среди обычных людей знания о том, как распознавать сигналы и вмешиваться. Ещё один систематический обзор обобщил 90 исследований с последующим наблюдением. Среди людей, обращавшихся за медицинской помощью из-за самоповреждения, через 1 год доля тех, кто снова причинил себе вред, но не умер, по срединному значению составляла 16%. Через 1 год от самоубийства умерли 2%. При наблюдении в течение 9 лет и более около 7% умерли от самоубийства

Россия. Можно поделиться чувствами, получить психологическую поддержку и ориентиры для дальнейших действий.

Примечания

Китай — исходная версия. Причины оценки В: в исследовании Deisenhammer было всего 82 человека из одной больницы, а данные основывались на их воспоминаниях после случившегося. В обзоре Owens приведена срединная доля из 90 исследований с разными методами, а не одно число, полученное путём их объединения. В той же работе прямо сказано, что риск самоубийства у людей, причинявших себе вред, по-прежнему в несколько сотен раз выше, чем в общей популяции. Поэтому фраза «подавляющее большинство впоследствии не умерло от самоубийства» описывает эту группу в целом. Её нельзя считать гарантией для конкретного человека; необходимую медицинскую помощь всё равно нужно

получать. О том, как убрать подальше средства, способные привести к смерти, и о номере 12356 в Китае см. пункт 25 этого раздела. О нескольких вещах, которые стоит сделать в первую очередь при подавленном настроении, см. пункт 18 раздела 3. О последствиях после спасения жизни см. пункт 33 этого раздела. О том, что вы можете сделать, если человек рядом высказывает такие мысли, см. пункт 15 раздела 8

Россия. Источники не указывают, сколько минут длится острый период, и не говорят, что обращаться нужно именно к человеку рядом.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Deisenhammer EA, Ing CM, Strauss R, Kemmler G, Hinterhuber H, Weiss EM (2009). The duration of the suicidal process: how much time is left for intervention between consideration and accomplishment of a suicide attempt? *Journal of Clinical Psychiatry*, 70(1), 19-24. doi.org/10.4088/JCP.07m03904
2. Owens D, Horrocks J, House A (2002). Fatal and non-fatal repetition of self-harm: systematic review. *British Journal of Psychiatry*, 181, 193-199. doi.org/10.1192/bjp.181.3.193

Россия — источники

1. Приморье: заработал телефон доверия при.... Проверено 07.10.2026. minzdrav.gov.ru/en/regional_news/4019-primorie-zarabotal-telefon-do...
2. Интернет-служба экстренной психологической помощи. Проверено 07.10.2026. psi.mchs.gov.ru/appeals/153297