

Kako spriječiti samoubistvo

Samoubistvo. Radije ne bismo o tome razgovarali. Nadamo se da se to neće desiti nikome koga mi poznajemo. Ali samoubistva su realnost, i mnogo su više prisutna nego što se to misli. Mogućnost da samoubistvo prekine život nekoga koga volite ne može biti ignorisana. Primjećivanjem znakova koji ukazuju i razgovorom o tome što i se "ne pomišlja", možda možete spriječiti nečiju smrt.

Ko je u opasnosti?

Za ljude koji su skloni samoubistvu rizik je utoliko veći:

- Ako imaju ozbiljne fizičke ili psihičke smetnje
- Ako zloupotrebljavaju alkohol ili drogu
- Ako su doživjeli da nekoga ili nešto izgube, kao u slučajevima kad umre osoba koju su voljeli, gubitak posla ili razvod braka
- Ako prolaze kroz velike promjene u svom životu, kao tinejdžeri ili kao stariji ljudi
- Ako su već pokušavali počinuti samoubistvo

Zašto ljudi počinjavaju samoubistvo?

Mnoge su okolnosti koje mogu doprinjeti nečijoj odluci da prekrate svoj život, ali mnogo su važnija nečija osjećanja u tim okolnostima nego same okolnosti. Svi ljudi koji razmišljaju o samoubistvu misle da je njihov život nepodnošljiv. Oni imaju izuzetno jak osjećaj izgubljenosti, bespomoćnosti, i teške depresije. Kod nekih duševnih bolesti, ljudima se mogu pričinjavati da čuju glasove ili da imaju prividjenja koja će ih navesti da podignu ruku na sebe.

Ljudi koji pričaju o samoubistvu ili naprave pokušaj samoubistva ne žele uvijek da umru. Veoma često, to je poziv za pomoć. Ponekad, pokušaj samoubistva može da napravi prekretnicu u nečijem životu, naročito ako toj osobi pružimo potrebnu podršku da naprave neophodne promjene u svom životu.

Ako poznajete nekoga ko se osjeća depresivno dovoljno dugo da bi možda mogao počinuti samoubistvo, možda možete pomoći njemu ili njoj na neki način. Ako ste sami toliko nesrećni da mislite da ne postoji nijedan drugi način osim da "sve okončate", ne zaboravite da je pomoć za vaše probleme dostupna.

Koji su znaci koji upozoravaju?

Neki od znakova koji upozoravaju da osoba može biti sklona samoubistvu su slijedeći:

- Mnogo puta ponovljen izražaj beznadja, bespomoćnosti, ili depresije
- Ponašanje koje je neuobičajeno, naprimjer ako neko koje normalno pažljiv prestane obraćati pažnju
- Znaci depresije –poremećaj spavanja, povlačenje iz društva, gubitak apetita, gubitak interesa za svakodnevne aktivnosti koje je prethodno uživao.
- Nagle i neočekivane promjene dobrog raspoloženja
- Poklanjanje dragocjenih stvari prijateljima i porodici
- Pravljenje testamenta, uzimanje životnog osiguranja, ili neke druge pripreme pred smrt, kao na primjer kazivanje posljednje želje nekome koje blizak
- Pravljenje primjedbi o smrti i umiranju, ili izražena samoubilačka prijetnja. Sve samoubilačke prijetnje uzimajte ozbiljno

Spriječite pokušaj samoubistva

Ako ste zabrinuti za nekoga ko je možda samoubilački raspoložen, preduzmite nešto. Ako je moguće, pričajte sa tom osobom otvoreno. Najvažnije je da slušate pažljivo bez osudjivanja.

Razgovor o samoubistvu može samo smanjiti mogućnost da će ta osoba pokušati da izvrši samoubistvo. Skoro da nema rizika da sa razgovorom na ovu temu možete navesti nekoga da počini samoubistvo, ako već on ili ona nisu razmišljali o tome.

Pronađite mirno mjesto i dovoljno vremena za razgovor sa ovom osobom. Objasnite osobi vašu zabrinutost i uvjerite je da ćete poštovati njenu ili njegovu privatnost. Raspitajte se o skorašnjim događajima, i ohrabrite osobu da izrazi svoja osjećanja. Ne podcjenjujte osjećanja koja su umješana.

Pitajte osobu da li se osjeća beznačajno u toj mjeri da pomišlja da počini samoubistvo. Ako je odgovor da, pitajte, "Da li imaš neki plan? Gdje i kako to namjeravaš da uradiš?" Izrazite svoju brigu i strah ako vam on ili ona kažu da su razmišljali o samoubistvu ali nemojte reagovati govoreći, "Ti nesi mi je na ovakav način razmišljati, nije sve tako loše." Ne zaboravite, da vam je ta osoba povjerala svoja najdublja osjećanja. Iako vas ovaj razgovor može uzrujati, ne zaboravite da će razgovor o ovim osjećanjima donijeti ovoj osobi olakšanje.

Upitajte kako vi možete pomoći. Spomenite izvore pomoći (porodica, prijatelji, agencije u zajednici, krizni centri) koji mogu pružiti podršku, praktičnu pomoć, savjetovanje ili tretman.

Pokušajte napraviti neki plan zajedno sa osobom, za slijedeća nekoliko sati ili dana. Zatražite pomoć zajedno sa njim ili njom, ili u njihovo ime. Ako je moguće, budite prisutni kad budu tražili pomoć.

Objasnite kada možete biti dostupni i trudite se da se toga pridržavate. Takođe, treba da budete svjesni svojih ograničenja, pokušajte da organizujete da kada ste vi zauzeti neko drugi može odgovoriti na pozive ove osobe.

Raspitajte se da li je neko drugi upućen u to da ova osoba ima samoubilačka osjećanja. Da li ima nekoga u porodici ili prijatelja koga možda treba obavijestiti? Da li je osoba spremna da im se povjeri? Nažalost, neki ljudi ne znaju kako da razgovaraju o ovome problemu. Veoma je važno da vam mogu vjerovati, ali ako mislite da je nečiji život u opasnosti nemojte to čuvati kao tajnu.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by Canadian Mental Health Association.

This brochure can be reproduced as required.

[Materijal u ovoj brošuri je prerađena dokumentacija koja pripada Kanadskoj Organizaciji za Duševno Zdravlje]

[Ova brošura može biti reprodukovana po potrebi]