

SEBEVRAŽEDNÉ CHOVÁNÍ U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

Sebevražda je akt úmyslného vzetí si života. Mnozí z nás neví, jak reagovat, když někdo mluví o sebevraždě. Každý rok však zemře na světě v důsledku sebevraždy přibližně 700 000 lidí včetně mladistvých. Celosvětově je sebevražda čtvrtou nejčastější příčinou úmrtí ve věku 15-19 let. Proto je potřeba umět poznat riziko sebevraždy a umět o sebevraždě otevřeně hovořit. Pro nás to může být těžké a znepokojující, ale pro člověka, který o sebevraždě uvažuje, většinou představuje úlevu, když o tom může s někým mluvit a není v tom sám.

JAK POZNAT RIZIKO SEBEVRAŽDY?

Lidé, kteří o sebevraždě přemýšlí či jí již plánují, často vysílají varovné signály, které mohou být verbální i neverbální. Některé z těchto signálů se mohou objevit v rozhovorech, v jejich chování nebo například v příspěvcích na sociálních sítích. Mnozí lidé mohou mít sebevražedné myšlenky nebo pocity, ale sami o pomoc nepožádají. Rozpoznání varovných signálů je důležitým prvním krokem v prevenci sebevraždy, například:

→ chování:

- samotářství, vyhýbání se kamarádům či obvyklým oblíbeným činnostem
- potíže s koncentrací
- pláč
- zhoršený školní prospěch
- rozdávání svých věcí, loučení se
- zanedbávání osobního vzhledu
- sebepoškozování
- zvýšené užívání alkoholu nebo drog
- změna chuti k jídlu
- vyhledávání informací o smrti či o způsobech sebevraždy
- problémy se spánkem
- schraňování prášků, žiletek či jiných podobných předmětů

→ prožívání a nálady:

- nepochopitelné výkyvy nálad
- úzkost(nost), deprese
- náhlá apatie, pasivita
- podrážděnost
- výbuchy vzteku
- pocity viny, studu
- nedostatek energie

Věděli jste, že...?

Když je člověk po období deprese náhle veselý a šťastný, může to být varovný signál sebevražedného úmyslu. Dávejte na to pozor a takového člověka kontrolujte.

→ komunikace:

- *"Nemá to smysl. Už na ničem nezáleží."*
- *"Kéž bych se nikdy nenarodil."*
- *"Kéž bych umřela."*
- *"Nikomu na mně nezáleží. Nikomu bych tu nechyběla."*
- *"Jsem pro ostatní přítěží. Nemám pro co žít."*
- *"Už se o mě nebudete muset strachovat."*
- *"Přeju si, abych byl mrtvý."*
- loučení s blízkými
- psaní dopisů na rozloučenou, básní/esejí s tématem smrti či sebevraždy

JAK MŮŽETE POMOCI, KDYŽ SE VÁM DOSPÍVAJÍCÍ SVĚŘÍ?

- nepanikařte, buďte oporou a naslouchejte
- buďte přímí a nebojte se začít rozhovor (*"Jsem tu pro tebe... vidím, že se necítíš dobře... chceš si promluvit?"*)
- povzbuzujte dotyčného v mluvení o tom, co cítí
- nesnažte se situaci hned vyřešit a nebojte se ticha
- snažte se neříkat, co by jedinec "měl" a "neměl" dělat, důležité je mu poskytnout emocionální podporu a být s ním
- povzbuzujte, ujišťujte, že existují možnosti, jak situaci řešit
- pokládejte jednoduché, přímé otázky
- neslibujte, že to nikomu neřeknete
- pomozte s vyhledáním pomoci - (školního) psychologa, terapeuta, společné kontaktování rodičů
- nebudte na to sami, řešte situaci s dalšími dospělými a dbejte na péči o sebe

Co můžete říct?

- *"Přemýšlel jsi o tom, že by sis někdy ublížil?"*
- *"Přemýšlíš o sebevraždě?"*
- *"Když mluvíš o tom, že nechceš žít, že by ses na to chtěla vykašlat... mluvíš o sebevraždě?"*
- *"Znamená to, že si chceš ublížit?"*
- *"Už sis někdy nějak ublížila?"*
- Zeptejte se na plán sebevraždy: *"Přemýšlel jsi o tom, jak by sis mohl vzít život? Máš nějaký konkrétní plán?"* *"Přemýšlela jsi o tom, kdy bys to udělala? Máš prostředky, jak to provést?"*

Mnoho lidí se snaží vyhnout přímým dotazům na sebevraždu a mají strach, že když budou otevřeně mluvit o sebevraždě, že tím druhému vnuknou myšlenku na sebevraždu a ohrozí ho. Opak je ale pravdou - otevřený rozhovor o sebevraždě pomáhá a člověk může o svých pocitech skutečně mluvit. To je první krok k pomoci.

LINKA BEZPEČÍ
pro všechny, kteří se starají o dítě
606 021 021

Více informací najdete na
www.sebevrazdy.cz