

KDE MŮŽETE ZÍSKAT POMOC?

Ať už se situace týká vás nebo někoho z okolí, není ostuda požádat o pomoc. Naopak je zcela zásadní nezůstat v tom sám. Svěřte se svým blízkým, hledejte spolu další podporu. Pomoci vám může také:

- **poradenské pracoviště na vysoké škole**
- **Linka první psychické pomoci 116 123**
- **psycholog či psychoterapeut**
(kontakty můžete najít např. prostřednictvím své pojišťovny či obvodního lékaře)
- **krizové centrum ve vašem kraji**

Další kontakty můžete najít zde:



NU^{Dz} NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

 **P.S. Žij**

AVŠP Asociace
vysokoškolských
poradců

Přemýšlíte vy nebo někdo ve vašem okolí o sebevraždě?

Pokud jste si ublížil/a nebo máte silnou tendenci si ublížit, volejte číslo 112 pro pomoc. Případně požádejte někoho v okolí, aby na tísňovou linku 112 zavolał.

Sebevražedné myšlenky nemusí nutně znamenat, že si člověk chce vzít život. Některé ukazují, že jen chcete, aby vaše utrpení a bolest skončily. Jiné vás ale mohou silně navádět k ukončení vašeho života. Je potřeba je vždy brát vážně.

KLÍČOVÉ INFORMACE

- **sebevražedné myšlenky jsou myšlenky o tom, že chcete ukončit svůj život nebo si přejete zemřít**
- **sebevražedné myšlenky se mohou objevovat z mnoha důvodů, které nám mohou být více, ale i méně známe**
- **pokud máte sebevražedné myšlenky, zajistěte si bezpečí a vyhledejte pomoc**
- **pamatujte, že nejste sami a že si zasloužíte podporu**

CO MŮŽETE ZAŽÍVAT?

- nesnesitelnou bolest, beznaděj, bezmoc
- smutek, úzkost, frustraci, vztek, pocity viny
- zahlcenost negativními myšlenkami
- chuť nebýt a neexistovat
- pocit zbytečnosti, nechtěnosti či nepotřebnosti ostatními
- zoufalství
- nenávisť k sobě samému, pocit bezcennosti, nízké sebevědomí
- pocit, že by všem bylo lépe bez vás
- odříznutí od svého těla, fyzickou otupělost
- pocit, že vaše pocity jsou pro okolí moc silné/těžké
- pocit, že vám nikdo nerozumí
- zhoršený spánek, změny v chuti k jídlu
- nechť o sebe pečovat
- touhu se vyhýbat ostatním
- neschopnost soustředit se či si užívat věci, které máte běžně rádi
- potíže s komunikací
- nutkání k sebepoškození nebo užívání návykových látek

CO DĚLAT, KDYŽ MÁM MYŠLENKY NA SEBEVRAŽDU?

- nezůstávejte v tom sami, mluvte o tom s blízkými
 - můžete začít tím, že se v poslední době necítíte dobře
 - buďte upřímní a mluvte jasně, ať může druhý pochopit, o co jde
 - můžete si své myšlenky nejprve sepsat na papír
 - mějte oba na takový rozhovor dostatek času
- vyhledejte pomoc
- držte se v bezpečí (zbavte se věcí, kterými byste si mohli ublížit, dělejte něco, čím zaměstnáte hlavu, buďte ve společnosti lidí, vyhněte se místům, které ve vás spouštějí myšlenky na sebevraždu, zkuste relaxaci...)
- vyhněte se návykovým látkám a alkoholu
- můžete si vytvořit bezpečnostní plán pro sebe
- zpochybňujte své myšlenky – sebevražedné myšlenky vás mohou přesvědčit, že se situace nezlepší a nemáte žádnou hodnotu, to ale není pravda. Zkuste si připomenout, že:
 - s podporou se situace může zlepšit
 - jsou lidé, kteří vám chtějí pomoci
 - zasloužíte si podporu
 - v životě jsou dobré věci, i když teď může být těžké si jich všimnout
 - myšlenky na sebevraždu a pocity s tím spojené časem a pomocí pominou

JAK TO MŮŽE VYPADAT, KDYŽ NĚKDO PŘEMÝŠLÍ O SEBEVRAŽDĚ?

- mluví nebo píše o sebevraždě či o smrti
- sebepoškozuje se
- mluví o tom, že je pro ostatní přítěží
- vyjadřuje beznaděj, bezmoc, smutek, vztek, náhlé změny nálad
- rozdává své věci
- mění své chování, např. se straní blízkých, tráví čas o samotě, vyhýbá se koníčkům

Tohle jsou běžné příznaky, u každého člověka to ale může vypadat jinak. Více o takovýchto signálech najdete zde.



CO MŮŽETE DĚLAT, POKUD SE VÁM NĚKDO SVĚŘÍ?

- ptejte se, jak se cítí a jaké má myšlenky
- naslouchejte
- vyjádřete strach o danou osobu
- vyjádřete podporu
- nabídněte, že spolu najdete pomoc, např. zajděte do poradenského pracoviště na vaší škole
- pokud si nevíte rady či osoba pomoc odmítá, můžete se samozřejmě poradit v poradenském pracovišti



NU^{DZ} NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

AVŠP Asociace
vysokoškolských
poradců

 P.S. žij