

Manuál pomoci při riziku sebevraždy

Mnoho z nás neví, jak vhodně reagovat v situaci, kdy v jejich okolí někdo zvažuje sebevraždu. Naučte se poznat varovné příznaky, na co se ptát a jak zajistit pomoc.

Když někdo říká, že přemýšlí o sebevraždě, nebo mluví o věcech, ze kterých se zdá, že ji zvažuje, může to být zneklidňující. Nemusíte si být jistí, jak pomoci, jestli takové řeči brát vážně a zasahovat, případně zda váš zásah vše jen nezhorší. Jednat je vždy nejlepší volba.

Okamžitá pomoc

Pokud se někdo pokusil o sebevraždu:

- Nenechávejte dotyčnou osobu o samotě.
- Volejte neodkladně tísňovou linku 112. Pokud je to bezpečné, dopravte dotyčnou osobu do nejbližšího zdravotnického zařízení.
- Pokuste se zjistit, zda je dotyčný/á pod vlivem alkoholu nebo drog či zda se nepokusil/a se otrávit. Informujte rodinného příslušníka nebo kamaráda/kamarádku dotyčné osoby.

Pokud se někdo chová nebo vyjadřuje způsobem, který naznačuje, že by se mohl/a pokusit o sebevraždu, nepokoušejte se situaci řešit sami.

- Co nejrychleji zajistěte odbornou pomoc. Stav dotyčné/ho může vyžadovat dočasnou hospitalizaci, než krize pomine.
- Podpořte dotyčnou osobu ve vyhledání pomoci, může se jednat o anonymní kontakt s některou z krizových linek, například Linkou první psychické pomoci (116 123) nebo vyhledání odborné pomoci. Přehled dalších relevantních krizových linek je dostupný na: <https://www.capl.dcz/linky-duvery-cr/>.

Ptejte se

Nejprve je nutné zjistit, zda je dotyčná osoba ve skutečném nebezpečí sebevraždy. Buďte citliví, ale pokládejte přímé dotazy jako:

- Jak zvládáš to, co se ti teď děje?
- Máš někdy pocit, že bys vše nejraději vzdal/a?
- Přemýšlíš o tom, jaké by to bylo být mrtvý/á?
- Přemýšlíš o tom, že by sis ublížil/a?
- Přemýšlíš o sebevraždě?
- Když o tom takhle mluvíš, mluvíš o sebevraždě?
- Měl/a jsi už dříve sebevražedné myšlenky nebo jsi zkusil/a si nějak ublížit?

- Přemýšlel/a jsi nad tím, jak nebo kdy bys to udělal/a?
- Máš přístup k věcem, kterými by sis mohl/a ublížit?

Otázky na sebevražedné myšlenky nebo pocity dotyčnou osobu nepodporují v jednání. Možnost mluvit s někým o svých pocitech a myšlenkách může ve skutečnosti vést ke snížení rizika sebevražedného jednání.

Hledejte varovné příznaky

Nikdy není možné s jistotou říct, kdy váš blízký nebo kamarád/kamarádka zvažuje sebevraždu. Zde je seznam běžných varovných příznaků:

- mluví o sebevraždě – říká věci jako: *Zabiju se, Přál/a bych si, abych byl/a mrtvý/á, Kéž bych se nikdy nenarodil/a, Nikomu na mně nezáleží, Nikomu bych tu nechyběl/a, Jsem pro ostatní přítěží, Nemám pro co žít*
- shání prostředky k ukončení života – např. shromažďuje větší množství léků, opatří si zbraň
- vyhýbá se sociálním kontaktům, chce být sám/sama
- zažívá prudké změny nálady, typické „jeden den nahoře, druhý dole“
- nadmíru se zabývá věcmi souvisejícími se smrtí, umíráním nebo násilím
- zažívá pocity bezvýchodnosti, beznaděje
- nadmíru užívá alkohol nebo drogy
- mění běžnou rutinu včetně návyků v jídle a spánku
- podniká riskantní nebo sebedestruktivní věci, například užívá drogy nebo se chová nebezpečně za volantem
- zbavuje se majetku a „dává věci do pořádku“, ačkoliv pro to není žádné logické vysvětlení
- loučí se s lidmi, jako by je už nikdy neměl/a vidět
- jsou patrné změny osobnosti, výrazná úzkost nebo silné rozrušení, a to obzvláště v souvislosti s některým z výše zmíněných varovných příznaků

Nabídněte pomoc

Pokud někdo přemýšlí o sebevraždě, nemusí být nutně v bezprostředním nebezpečí, každopádně však potřebuje odbornou pomoc. Můžete udělat následující:

- **Motivujte dotyčnou osobu k vyhledání pomoci**, může se jednat o anonymní kontakt s některou z krizových linek, například Linkou první psychické pomoci (116 123) nebo vyhledání odborné pomoci. Přehled pomoci můžete najít zde: <https://sebevrazdy.cz/pomoc/#sit-pomoci> či seznam dalších relevantních krizových linek dostupný na: <https://www.capld.cz/linky-duvery-cr/>.
- **Pomozte nasměrovat při vyhledání odborné pomoci**. Osoba zvažující sebevraždu nebo zažívající závažnou depresi nemusí mít dostatek energie a potřebné motivace k vyhledání pomoci. Pokud dotyčný/á nechce navštívit svého praktického lékaře nebo psychiatra, navrhněte vyhledat pomoc jinde – v centru krizové pomoci, u učitele/učitelky, (školního) psychologa/psycholožky nebo jiné osoby, které dotyčný/á může důvěřovat. Můžete nabídnout podporu a radu, ale pamatujte, že není vaší prací

nahradit profesionála.

- **Budte oporou.** Můžete pomoci s vyhledáním pomoci na internetu nebo uskutečnit za dotyčného/dotyčnou telefonáty, doprovodit ho/ji. Někdy stačí jen společně být a mlčet.
- **Podporujte a naslouchajte.** Jedinec se sebevražednými myšlenkami se může cítit provinile nebo se může stydět, a mít tak tendenci skrývat své pocity. Podporujte a snažte se dotyčného/dotyčnou pochopit. V žádném případě nevyvolávejte v dané osobě pocit viny. Pozorně poslouchajte a snažte se ho/ji nepřerušovat.
- **Mějte úctu k pocitům dotyčné osoby.** Nesnažte se mu/jí jeho/její pocity vymluvit a nevyjadřujte zděšení. Ačkoliv nemusí dotyčná osoba uvažovat logicky, mějte na paměti, že její emoce jsou skutečné. Neúcta a zlehčování mohou vést k nedůvěře a ukončení komunikace.
- **Nepovyšujte se a nesudte.** Neříkejte věci jako: *Mohlo by být hůř, Máš všechno, co si jen můžeš přát* a místo toho se ptejte: *Kvůli čemu jsi smutný/á? Co by ti pomohlo cítit se lépe? Jak ti mohu pomoci?*
- **Nikdy neslibujte, že zachováte tajemství o jeho/jejích sebevražedných myšlenkách.** Budte chápaví, ale vysvětlíte dotyčné/mu, že takovou věc není možné držet v tajnosti, pokud je její/jeho život v ohrožení. V takové situaci je potřeba vyhledat pomoc.
- **Ujistěte dotyčnou osobu, že bude lépe.** Pokud někdo uvažuje o sebevraždě, situace se může zdát bezvýchodná a jako by se nikdy neměla zlepšit. Ujistěte proto danou osobu, že vhodná léčba jí dá šanci se s věcmi vypořádat a cítit se zase v životě lépe.
- **Podpořte dotyčného/dotyčnou, aby neužíval/a alkohol a drogy.** Ačkoliv užívání alkoholu a návykových látek může poskytnout dočasnou úlevu, v konečném důsledku věci jen zhoršuje. Může vést k bezhlavému jednání a prohloubení deprese. Pokud má daná osoba problém přestat sám/sama, nabídněte se, že mu/jí pomůžete vyhledat odbornou pomoc.
- **Zamezte dotyčné/mu přístup k potenciálně nebezpečným předmětům.** Pokud je to možné, ujistěte se, že dotyčná osoba nemá k dispozici žádné prostředky k uskutečnění sebevraždy jako různé ostré předměty nebo léky. Pokud daná osoba běžně užívá léky, kterými je možné se otrávit, zkuste zajistit, aby jí je někdo pravidelně v bezpečných dávkách vydával.

Berte všechny varovné příznaky vážně

Pokud někdo vyjadřuje sebevražedné myšlenky nebo se chová způsobem, který naznačuje, že o sebevraždě uvažuje, **berte tyto příznaky vážně a neignorujte je.** Řada z těch, kteří si vzali život, dala předtím svůj záměr najevo. Můžete mít pocit, že se zbytečně obáváte, ale bezpečí vašeho kamaráda/kamarádky nebo jiné blízké osoby je nejdůležitější. Pokud je někdo v životě v sázce, nemyslete na to, že vaše jednání může dotyčného/dotyčnou v danou chvíli rozhněvat.

Zabránit někomu v sebevraždě není vaše povinnost – ale pokud se rozhodnete zasáhnout, můžete dotyčné/mu pomoci si uvědomit, že jsou jiné cesty, že je možné vše zvládnout a díky léčbě spatřit i světlejší stránku života.

Více informací můžete najít na: <https://sebevrazdy.cz/>

Připravili:

Alexandr Kasal; Laura Juríková; Roksana Tábořská

Odborná konzultace: MUDr. Jan Hanka

S povolením Mayo Clinic na základě článku:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/suicide/in-depth/suicide/art-20044707>