

## 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<sup>Dz</sup>** 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 známy**
- **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<sup>DZ</sup>** NÁRODNÍ ÚSTAV  
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

**AVŠP** Asociace  
vysokoškolských  
poradců

 **P.S. žij**