

Mýty a fakta o sebevraždách

✗ MLUVIT S NĚKÝM O SEBEVRAŽDĚ MŮŽE DANÉ OSOBĚ VNUKNOUT SEBEVRAŽEDNÉ MYŠLENKY.

✓ Otevřený a empaticky vedený rozhovor o sebevraždě její riziko nezvyšuje, naopak může ulevit („Konečně o tom s někým můžu mluvit.“) či poskytnout možnost prozkoumat jiné způsoby, jak překonat svou bolest a otevřít cestu k pomoci.

✗ SEBEVRAŽDA MÁ VŽDY JASNÉ A JEDNODUCHÉ PŘÍČINY.

✓ Skutečnost je složitější. Sebevražda vzniká z kombinace různých psychologických, sociálních a biologických faktorů. Není možné ji vysvětlit jedinou příčinou nebo událostí.

✗ KDO O SEBEVRAŽDĚ MLUVÍ, TEN JI NEUDĚLÁ.

✓ Obvykle lidé, kteří o sebevraždě mluví, o ní i často přemýšlí. Může to být znak volání o pomoc, je proto potřeba brát taková slova vždy vážně a zeptat se.

✗ KDYŽ SE NĚKDO ROZHODNE PRO SEBEVRAŽDU, NIC A NIKDO HO/JI NEZASTAVÍ.

✓ Většina lidí může cítit rozpolcenost; chtějí ukončit velkou bolest, ne však nutně život. Pouze asi každý desátý z těch, kteří se pokusili o sebevraždu, později zemře vlastní rukou. Přestože předchází pokus o sebevraždu je silným rizikovým faktorem, většina lidí s historií pokusu o sebevraždu nezemře. Víme, že předcházet sebevraždám se dá. Přátelská a odborná pomoc může rozhodnutí změnit.

✗ LIDÉ, KTERÍ SE POKUSÍ O SEBEVRAŽDU, HLEDAJÍ JEN POZORNOST.

✓ Ať situace vypadá jakkoli a záměr je jakýkoli, jde stále o nebezpečnou událost, která vyžaduje pomoc. Pokus o sebevraždu je známkou hlubokého utrpení.

✗ SEBEVRAŽDY SE DĚJÍ BEZ VAROVÁNÍ.

✓ Přestože nelze všem sebevraždám předejít, často se mohou objevit varovné signály (změny v chování, obstarávání prostředků k sebevraždě, loučení či rozdávání věcí, vyhýbání se přátelům, pocity beznaděje, věty typu „Chci se zabít.“, „To už vám nebudu na obtíž.“, „Nikomu na mne nezáleží.“). Je důležité je umět poznat a reagovat na ně.

✗ SEBEVRAŽDA SE TÝKÁ JEN LIDÍ S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM.

✓ Ačkoli duševní onemocnění může představovat významný rizikový faktor, sebevražedné myšlenky může mít kdokoli. Psychická zátěž, dlouhodobý stres či nešťastné životní události mohou být významným rizikovým faktorem.

✗ DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH SE SEBEVRAŽDY NETÝKAJÍ.

✓ I v této věkové skupině zaznamenáváme sebevraždy. Ve věku 15–29 let je sebevražda 4. nejčastější příčinou úmrtí. Více než ¼ všech hospitalizací jsou dívky ve věku 10–19 let.

✗ KDO MĚL SEBEVRAŽEDNÉ MYŠLENKY A NAJEDNOU SE CÍTÍ LÉPE, JE ZCELA MIMO RIZIKO SEBEVRAŽDY.

✓ Náhlé zlepšení může být někdy falešné a naopak může být signálem, že se člověk již rozhodl pro sebevraždu (např. má zvolené datum a způsob). Lidem se pak „uleví“, že už mají připravenou cestu z bolesti, mohou působit vesele, nicméně vysoké riziko sebevražedného jednání stále přetrvává.