

Mýty o samovraždách:

Mýtus 1: Ten, kto o samovražde hovorí, ju nespácha.

Viac ako 80 percent samovražd páchajú ľudia, ktorí o svojom úmysle okolie vopred informovali – často opakovane. V skutočnosti človek, ktorý chce uskutočniť samovraždu dáva okoliu rôzne signály. Samovražda nikdy neprichádza bez varovania. Možno si všimnúť varovné príznaky, ako napríklad psychické napätie, to, že človek prestáva plánovať a uzatvára sa do seba. Nakoniec môže pristúpiť k tomu, že upratuje veci, aby po sebe nenechal neporiadok, vráti veci, ktoré mal požičané, alebo volá ľudom, s ktorými dávno nehovoril. Nič od nich vlastne nechce, len ich krátko pozdraviť a teda sa rozlúčiť. Buďme opatrní a všimajme si takéto príznaky, lebo môžeme zachrániť život.

Mýtus 2: Ak sa s rizikovou osobou budem rozprávať o samovražde, vlastne holju tým na ňu navádzam.

Nie, keďže mnohí ľudia so samovraždennými myšlienkami trpia samotou a osamelosťou, priame otázky im môžu priniesť úľavu. V mnohých prípadoch chcú byť vypočutí a mať sociálne spojenie, ak ho však stratili, boja sa oň požiadať a boja sa celkovej reakcie spoločnosti.

10 pravidiel psychiatrickej/psychologickej liečby

- Psychiatrické/psychologické vyšetrenie nebolí. Jeho základom je otvorený rozhovor.
- Na psychiatrické/psychologické vyšetrenie nepotrebuje žiadnu žiadanku ani odporúčenie praktického lekára.
- Máte právo vedieť meno lekára či terapeuta, ktorý vás lieči.
- Lekár či terapeut dodržiava absolútnu dôvernúosť všetkého, čo mu povie a čo sa o vás dozvie.
- Lekár či terapeut by vám mal poskytnúť vysvetlenie, akú liečbu dostávate a aké vyšetrenia či terapiu potrebujete.
- Máte právo na kvalitnú liečbu na úrovni súčasných vedeckých poznatkov.
- S lekárom či terapeutom by ste sa mali cítiť bezpečne.
- Úlohou lekára či terapeuta nie je, aby vás hodnotil, ale aby vám pomohol.
- Lekárovi či terapeutovi by ste mali povedať o všetkých svojich ťažkostiach, aj o prípadných myšlienkach na samovraždu či samovraždenných pokusoch. Je to v záujme nielen vašej bezpečnosti, ale aj vášho uzdravenia sa.
- Ak s tým súhlasíte, lekár či terapeut sa môže stretnúť aj s členmi vašej rodiny či priateľmi. Pomôže mu to získať viac informácií a postrehov o vašich ťažkostiach a bude vám vedieť lepšie pomôcť.

Partner projektu



Linka dôvery Nezábudka

+ bezplatná + anonymná + nonstop



Telefonická **Linka dôvery Nezábudka** je tu 24 hodín denne pre tých, ktorí sa ocitli v akútnej psychickej kríze či v ťažkej životnej situácii.
www.linkanezabudka.sk



LIGA ZA DUŠEVNÉ ZDRAVIE SR
Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava
Tel.: 02/6381 5592
e-mail: dusevnezdravie@dusevnezdravie.sk
www.dusevnezdravie.sk



ÚRAD VLÁDY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



SAMOVRAŽDA

Smrť, ktorá sa nemusela stať.



Liga za
duševné
zdravie

V roku 2018 na Slovensku spáchalo samovraždu 533 ľudí. Dlhodobu si častejšie dobrovoľný odchod zo sveta volia muži. Ukončiť svoj život sa rozhodli najčastejšie ľudia vo veku 50 až 59 rokov, ale aj 4 deti vo veku 14 rokov! Vo svete každých 40 sekúnd zomrie v dôsledku samovraždy jeden človek.

Štatistiky o samovražedných pokusoch nie sú presné, ale odhaduje sa, že ich je asi 9-násobne viac než dokonaných samovrážd. To by na Slovensku znamenalo asi 5 000 – 6 000 ľudí ročne. Až 82 percent ľudí, ktorí dokonajú samovraždu, je v produktívnom veku (najčastejšie vo vekovej skupine 40 – 50 rokov).

Ak berieme do úvahy, že každý z ľudí, čo sa pokúsi alebo dokoná samovraždu, žije len v 4-člennej rodine, s fenoménom samovraždy sa musí vyrovnáť ročne najmenej 30 000 ľudí. Ak berieme do úvahy širšie okolie – širšiu rodinu, priateľov, spolupracovníkov, je počet ľudí, ktorí sa na vlastnej koži stretnú s problémom samovraždy, niekoľkonásobne vyšší. Pritom samovraždy sú stále obostreté závojom tabu, hriechu, previnenia, pocitmi strachu a viny. V rozhovoroch s ľuďmi, ktorí sú samovraždou ohrození, alebo s ľuďmi, ktorí samovraždou stratili svojho blízkeho, sa téme samovraždy zvyčajne radšej vyhýbame. Avšak práve otvorenie tejto témy, možnosť rozprávať o nej, je najdôležitejšou formou prevencie samovraždy. Na Slovensku program boja proti samovráždám nie je zatiaľ vypracovaný, hoci ich prevencia by mala byť vecou celej spoločnosti.

Kto je najviac ohrozený samovraždou

- ľudia trpiaci duševnými poruchami, spomedzi nich najviac s depresiou, rôznymi typmi závislostí (alkohol!), schizofréniou, úzkostnými stavmi a strachmi
- ľudia, ktorí prekonali v nedávnej minulosti závažnú duševnú traumy – smrť blízkej milovanej osoby, strata zamestnania, neúspech v škole, sklamanie v láske, strata životného cieľa, ideálu
- ľudia v stave beznádeje, bezmocnosti
- ľudia so samovražedným pokusom v minulosti
- ľudia, v ktorých blízkej rodine bola dokonaná samovražda
- ľudia so závažným telesným ochorením, často spojeným s bolesťou
- osamelí ľudia
- ľudia, ktorí majú problémy v nadväzovaní trvalých vzťahov
- slobodní
- mužské pohlavie
- ľudia, ktorí majú v okolí vzor samovraždy (samovražedné správanie je nákazlivé!)
- ľudia so samovražednými myšlienkami, rozprávanie o samovražde, hlavne jej plánovanie

Najzávažnejšou príčinou samovraždy je DEPRESIA, ktorá je však väčšinou nerozpoznaná.

Najdôležitejšie príznaky depresie

- smutná nálada
- zmena spánkového rytmu, strata chuti do jedla spojená so stratou váhy
- pocity beznádeje, bezmocnosti
- pocity vlastnej neschopnosti, sebaobviňovanie
- strata predchádzajúcich záujmov, neschopnosť tešiť sa
- strata záujmu o sexuálny život
- únava, strata energie
- neschopnosť sústrediť sa na činnosť, na čítanie
- spomalené myslenie, tichá a pomalá reč
- myšlienky na smrť, samovraždu, želanie nežít

Najčastejšie mýty spojené so samovraždami

- ľudia, ktorí o samovražde hovoria, ju neuskutočnia (naopak, obyčajne sa o nej zmieňujú, a hovoria aj všeobecne o smrti)
- samovražda sa zvyčajne stane bez varovania (varovné príznaky existujú, ale okolie ich často rozpozná až po uskutočnení)
- ak začnete s ohrozeným hovoriť o samovražde, dávate mu tým vlastne návod (naopak, pri rozhovore s ním zistíte nebezpečenstvo, alebo nájdete iné možnosti riešenia)
- ľudia, ktorí chcú vykonať samovraždu, chcú naozaj zomrieť (ich postoj k samovražde je obyčajne protichodný, bije sa v nich túžba po smrti s túžbou po živote)
- o samovraždu sa pokúšajú hlavne ľudia v chudobe (ohrození sú ľudia zo všetkých sociálnych vrstiev)
- kto sa raz pokúsi o samovraždu, bude sa o ňu pokúšať naďalej (naopak, po vyriešení krízy sa väčšina ľudí už o samovraždu nepokúsi)
- upokojenie po kríze znamená, že riziko samovraždy je prekonané (naopak, nápadné a náhle upokojenie je znakom, že človek prijal rozhodnutie o vykonaní samovraždy a je s ňou vyrovnaný)

Čo robiť pri hrozbe samovraždy

Všetky varovné signály svedčiace pre možnosť samovraždy treba brať vždy vážne. Samovražde môže najlepšie zabrániť najbližšie okolie, ktoré ohrozeného človeka najlepšie pozná. Nemusia to byť však len najbližší rodinní príslušníci, pred ktorými ohrozený svoje úmysly niekedy tají, ale aj rovesníci (hlavne v mladom veku) a spolupracovníci.

Čo robiť

- snažte sa ohrozeného počúvať, snažte sa, aby hovoril o svojom probléme, buďte chápatí
- vyjadrite mu svoju snahu pomôcť pri riešení problému
- prediskutujte s ním iné možnosti riešenia, ako je samovražda
- pri podozrení na samovraždu sa priamo pýtajte na samovražedné myšlienky, a ak sú prítomné, aj na konkrétne plány na jej uskutočnenie
- z blízkosti človeka ohrozeného samovraždou odstráňte možné prostriedky na jej uskutočnenie (lieky, ostré predmety, zbrane)
- snažte sa získať čas
- hľadajte iné zdroje pomoci – povedzte to iným
- ak je kríza akútna, vyhľadajte profesionálnu pomoc – volajte linku dôvery, lekársku záchrannú pomoc
- nenechávajte ohrozeného samotného, ostaňte s ním až do príchodu pomoci
- nenechajte sa odhovoriť od pomoci – depresívny človek často svoj stav nedokáže posúdiť, alebo sa snaží možnosť samovraždy pred inými zaprieť

Čo nikdy nerobte

- neignorujte a nebagatelizujte situáciu
- vyhnite sa panike, neobviňujte a neodsudzujte
- nesnažte sa ohrozenému samovraždu vyhovoriť a zľahčovať problém
- nehovorte mu, že všetko bude zase v poriadku
- nehovorte, že situáciu musí prekonať
- nehovorte mu vety typu: Máš predsa pre čo žiť, Spravil by si zle svojej rodine
- nedávajte mu falošné ubezpečenia
- nesľubujte mu, že zachováte tajomstvo o jeho samovražedných úmysloch
- ohrozeného nenechávajte samotného

Samovražda je smrť, ktorá je zbytočná. Preventívnymi programami zameranými na zlepšenie informovanosti celej spoločnosti, znížením dostupnosti prostriedkov slúžiacich na uskutočnenie samovraždy (používanie nejedovatého plynu v domácnostiach, vybudovanie zábran na mostoch, nedostupnosť strelných zbraní, výroba bezpečných liekov), kvalifikovaným informovaním v médiách tak, aby materiál neslúžil ako návod na kopírovanie samovraždy, zmenou postoja spoločnosti k duševnému zdraviu, ale aj k duševne chorým (odstránenie stigmatizácie chorých, zabezpečenie rovnakých práv pre duševne chorých ako pre telesne chorých), lepšími možnosťami poskytovania pomoci ľuďom v kríze od telefonických liniek dôvery cez krízové centrá, zlepšením zdravotníckych služieb od všeobecných lekárov až po profesionálov psychológov a psychiatrov sa dá veľkej väčšine samovrážd predísť.