

Zablude o samoubistvu

- Osobe koje pričaju da će se ubiti najčešće ne izvršavaju samoubistvo
- Suicidne osobe su potpuno rešene da umru
- Ako jednom oseti suicidalne porive, osoba će uvek biti suicidalna
- Razgovor o samoubistvu će mladima dati ideju o tome da oduzmu sebi život

Istine o samoubistvu

- Broj samoubistava u svetu na nivou godine je veći od ukupnog broja ubijenih u ratovima i svih drugih ubistava za godinu dana
- Samoubistvo je jedan od vodećih uzroka smrti kod mladih
- Samoubistvo može da ima veze sa genetskim faktorima i podatak da li je neko u porodici pokušao/izvršio samoubistvo je važan, ali ne postoji gen za samoubistvo
- Samoubistvo se skoro podjednako javlja u svim društvenim slojevima
- Broj pokušaja samoubistva je oko 20 puta veći od broja izvršenih samoubistava
- Razgovor o samoubistvu je najčešće prvi korak ka traženju pomoći i način da osobi pokažemo da nam je stalo kako se oseća

Kako da prepoznamo da neko razmišlja o samoubistvu?

- 1 Plaše se gubitka kontrole, da će povrediti sebe ili druge
- 2 Osećanje krivice, stida, samomržnje, vraćaju se na događaje iz prošlosti
- 3 Nemaju nade za budućnost
- 4 Promene u spavanju, navikama, ishrani, interesovanjima
- 5 Imaju suicidalne impulse, ideje, izjave, planove, ranije pokušaje samoubistva, ponašaju se na način koji može biti opasan
- 6 Promene raspoloženja i ponašanja
- 7 Sređuju svoje poslove, dugove, pozdravljaju se sa prijateljima i rodbinom, poklanjaju vredne lične stvari
- 8 Bili su ili jesu žrtve zlostavljanja



Šta su najčešći pokretači suicidalnih misli?

- Pripadnost manjinskim grupama
- Fizička i socijalna izolacija
- Problemi u međuljudskim odnosima
- Velike životne promene
- Traume i zlostavljanje
- Zloupotreba psihoaktivnih supstanci
- Raniji pokušaji suicida
- Problemi u fizičkom ili mentalnom zdravlju
- Samoubistvo u porodici ili među bliskim osobama
- Gubitak bliske osobe ili nečeg važnog

Kako možemo pomoći nekome ko razmišlja o samoubistvu?

- 1 Pitaj osobu kako se oseća i pažljivo saslušaj odgovor
- 2 Samo iskreno! Dopusti iskrenost, ne osuđuj
- 3 Pitaj osobu da li razmišlja o samoubistvu
- 4 Fokusiraj se na osobu, ne na problem
- 5 Ohrabri osobu da potraži pomoć
- 6 Potraži pomoć za sebe ukoliko osetiš da ti je potrebna



Kome se možemo obratiti za pomoć?



Pokrovitelj grad Novi Sad, Gradska uprava za zdravstvo

Nisi sam/a. Ako ti je potreban razgovor mi smo tu za tebe svakog dana od 17h do 23h.

0800 300 303 vanja@centarsrce.org

www.centarsrce.org

