

AKO POSEGNEŠ ZA NEČIM NEKA TO BUDE RAZGOVOR

Podrška osobama u krizi i prevencija samoubistva vatrenim oružjem

- Vatreno oružje je drugi najčešći metod samoubistva u Srbiji – 15% svih slučajeva.
- 95% suicida vatrenim oružjem izvršili su muškarci, uglavnom stariji od 45 godina.



PSIHOLOŠKA KRIZA NIJE SLABOST, VEĆ STANJE KOJE ZAHTEVA PODRŠKU.

ZNACI DA NEKO RAZMIŠLJA O SAMOUBISTVU

razlikuju se od osobe do osobe. Dok se pojava suicidalnih osećanja kod nekih osoba iskazuje izolacijom, potištenošću i plaćom, drugi postaju agresivni, razdražljivi i ponašaju se nasilnički. Neki pak pokazuju poremećaje u zadovoljavanju osnovnih ljudskih potreba kao što su san, ishrana i sl.

U svakom slučaju, ponašanje koje je drugačije od uobičajenog je znak da nešto nije u redu. Ponekad su to velike i uočljive razlike, a ponekad sasvim mali detalji koje mogu da uoče samo bliske osobe iz neposrednog okruženja.

NA POVEĆANI RIZIK OD SUICIDA MOGU DA UPUĆUJU...

pojedine životne okolnosti:

- Gubitak bliske osobe ili nečeg važnog (posao, dom, ljubimac...)
- Velika životna razočarenja (u prijatelje, veru, uspeh...)

ZAŠTO SU MUŠKARCI U VEĆEM RIZIKU?

- Češće poseduju vatreno oružje (zbog posla, hobija ili tradicije).
- Izloženi su traumama zbog učešća u ratnim sukobima.
- Vatreno oružje omogućava brz, često fatalan ishod, što povećava verovatnoću da će osoba zaista izvršiti samoubistvo. Prisustvo oružja u kući je povezano sa 2 do 5 puta većim rizikom od suicida, bez obzira na prisustvo mentalne bolesti.
- Mnogi suicidi se dešavaju impulsivno, u trenucima snažnog emotivnog stresa. Ako je vatreno oružje dostupno, postoji velika verovatnoća da će biti upotrebljeno u trenutnim, emocionalnim krizama. Osećaj da je oružje „pri ruci“ može učiniti impulsivne odluke o samoubistvu lakšim za izvršenje.

SMANJENJE MOGUĆNOSTI PREŽIVLJAVANJA

Kada je oružje lako dostupno, osoba koja se nalazi u krizi ili ima suicidalne misli može delovati bez razmišljanja o posledicama.

U mnogim slučajevima, osoba koja bi možda promenila mišljenje da je imala vremena da razmisli, ubrzo donosi fatalnu odluku.

- Velike promene u životu (selidbe, razvodi, penzionisanje...)
- Problemi sa fizičkim ili mentalnim zdravljem (alkoholizam, depresija, invaliditet...)
- Raniji pokušaj samoubistva
- Samoubistvo u porodici ili među bliskim osobama

...neki oblici ponašanja:

- Nebriga za sebe i svoj izgled
- Izbegavanje kontakta i bliskosti sa drugima
- Česta uplakanost i potištenost
- Nedostatak energije i veliki umor
- Nedostatak apetita ili prekomerno jedenje
- Slab i isprekidan san
- Razdražljivost, svadljivost i agresivno ponašanje
- Bilo kakve druge upadljive promene u ponašanju

...određene misli i izgovorene reči:

- Da život nema smisla
- Da je svaki trud uzaludan ili prekasno
- Da se trenutna situacija nikada neće popraviti
- Da je osoba bezvredna
- Da je život osobe potpuni promašaj
- Da budućnost i nada ne postoje

KAKO POMOĆI?

Ukoliko primetite kod svojih bližnjih promene ponašanja i raspoloženja, te česte razgovore o smrti, besmislu i želji da nestane možete otvoreno pitati osobu da li je razmišljala o samoubistvu?

Ovo pitanje joj neće uliti ideju o suicidu, ali ako ideja postoji dobiće prostor da o tome govori i na taj način olakša sebi teške misli i osećaje.

U tom trenutku je potrebno bez osude razgovarati o najtežim trenucima kroz koje osoba prolazi i uputiti na dalju stručnu podršku.

KAKO PRUŽITI PODRŠKU?

Ako ste zabrinuti za člana porodice, prijatelja ili kolegu, verovatno će ceniti to što ga pitate kako se oseća. Iako verovatno niste u mogućnosti da rešite njegov problem, možda čak ni da ga u potpunosti razumete – slušajte ga i tako pokažite da Vam je stalo.

SAZNANJE DA NISMO SAMI I DA POSTOJI NEKO KOME JE VAŽNO KAKO SMO, MOŽE BITI PRVI KORAK KA TRAŽENJU POMOĆI.

- Pitajte osobu kako je i pažljivo saslušajte odgovor
- Budite iskreni i dozvolite iskrenost i u teškim trenucima
- Pitajte osobu da li razmišlja o samoubistvu
- Podstičite je da priča dokle god ima potrebu za tim
- Ohrabrite osobu da se obrati za pomoć

MITOVI I ISTINE O SAMOUBISTVU

MIT: Ako nekome spomenemo samoubistvo, dajemo mu ideju.

ISTINA: Pitanje otvara prostor za pomoć.

MIT: Ko želi da se ubije, ne može se zaustaviti.

ISTINA: Većina ljudi je neodlučna.

MIT: Ako neko govori o samoubistvu, to neće zaista uraditi.

ISTINA: Većina osoba koja je izvršila suicid prethodno je slala signale.

MIT: Osoba koja se jednom osetila suicidalno uvek će biti takva.

ISTINA: Suicidalna stanja su često privremena.

MIT: Suicid je vezan isključivo za psihijatrijsku dijagnozu.

ISTINA: Nisu sve osobe koje razmišljaju o samoubistvu mentalno bolesne.

MIT: Ako se osoba oseća bolje, opasnost je prošla.

ISTINA: Može biti znak da je doneta odluka.

POTRAŽITE POMOĆ ZA SEBE AKO JE TO POTREBNO.

Ne morate imati rešenje. Dovoljno je da saslušate. Razgovor spašava živote.

AKO U KUĆI POSTOJI ORUŽJE

- Zaključajte ga i držite ga odvojeno od municije.
- Privremeno ga uklonite ako neko u kući prolazi kroz krizu.
- Informišite se o znakovima psihološke patnje kod vlasnika vatrenog oružja.

**AKO STE VI
U KRIZI**

**ZATRAŽITE POMOĆ.
VAŠA PATNJA NIJE SLABOST.
NISTE SAMI.**

KOME SE OBRATITI?

- Centar za pružanje emotivne podrške i prevenciju suicida „Srce” pruža pomoć svakog dana od 14 do 23 časa putem

- telefona 0800 300 303 (besplatan broj)
- mejla vanja@centarsrce.org
- četa na sajtu www.centarsrce.org

- Nacionalna SOS linija za prevenciju samoubistava je dostupna 24 sata dnevno na brojevima

- 0800 309 309 (besplatan broj)
- 011/ 7777 000

HITNE SLUŽBE

- Hitna pomoć: 194
- Policija: 192