

AZ ÖNGYILKOSSÁG MEGELŐZÉSE

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) becslése szerint évente 1 millió ember hal meg öngyilkosságban.

Össztársadalmi érdek, hogy ezt az elrettentően magas számot minden eszközzel minimalizáljuk.

Számos tévhit nehezíti az öngyilkosság prevencióját

TÉVHITEK:

- **Azok, akik beszélnek az öngyilkosságról, nem igazán fogják megtenni.**

Majdnem mindenki, aki öngyilkosságot követ el, vagy kísérel meg, tettét megelőzően jelzéseket, figyelmeztető jeleket ad. Ne hagyjuk figyelmen kívül az öngyilkossági fenyegetéseket. Az olyan kijelentések, mint "sajnálni fogod, ha meghalok", "nem látok más kiutat" - bármilyen általánosan vagy viccelődően is hangozzanak, komoly öngyilkossági gondolatokat, érzéseket jelezhetnek.



- **Aki öngyilkossággal próbálkozik, az biztos örült.**

A legtöbb öngyilkosságot fontolgató ember nem pszichotikus vagy elmebeteg. Elkeseredettek, bánatosak, depressziósok vagy kétségbeesettek lehetnek, de a nagyon nagy szorongás, lelki fájdalom nem szükségszerűen mentális betegség jele.

- **Ha valaki egyszer eldöntötte, hogy megöli magát, akkor semmi sem fogja ebben megakadályozni.**

Még a legsúlyosabb depressziós személynek is vegyesek az érzései a halállal kapcsolatban, a legutolsó pillanatig ingadozik az élni és meghalni akarás között. A legtöbb öngyilkos nem akarja a halált. A fájdalmat akarja megszüntetni.

- **Ha öngyilkosságról beszélünk valakivel, akkor ez ötleteket adhat neki.**

Nem ad morbid ötleteket azzal, ha beszél az öngyilkosságról. Valójában az ellenkezője igaz: beszélgetést kezdeményezni, nyíltan beszélni valakivel az öngyilkosságról az egyik legnagyobb segítség, amit nyújthat.

Hogyan előzhetjük meg az öngyilkosságot?

A legtöbb öngyilkosságot fontolgató személy figyelmeztető jeleket, segélykiáltásokat küld a környezete felé. Ezt nevezzük „cry for helpnek”. Az öngyilkosság legjobb megelőzési módja az, ha felismerjük ezeket a figyelmeztető jeleket és tudjuk, hogyan reagáljunk. Ha úgy gondolja, hogy egy barátja, családtagja öngyilkosságot fontolgat, akkor segíthet megelőzni az öngyilkosságot azzal, hogy felhívja a személy figyelmét alternatívákra, törődik vele, odafigyel rá és bevon a probléma megoldásába egy orvost vagy pszichológust.



1.) Ha aggódik valakiért, beszéljen vele!

Természetes, hogy tartunk vagy félünk az ilyen helyzetektől. De ha valaki öngyilkosságról beszél vagy bármilyen veszélyeztető, figyelmeztető jeleket küld a környezet felé, akkor azonnali segítségre van szüksége. Minél előbb, annál jobb.

Hogyan beszéljen az öngyilkosságról?

Öngyilkosságról beszélni egy baráttal vagy családtaggal bárki számára nagyon megterhelő lehet. De ha bizonytalan abban, hogy valakinek öngyilkossági gondolatai vannak-e, a legjobb, ha egyszerűen rákérdez. Gyakran tartanak az emberek ezt megkérdezni, mert attól félnek, hogy ez fokozhatja az öngyilkosság veszélyét, ötletet adhat a másoknak, stb., de valójában ez nem így van.

Odafordulás, törődés miatt senki sem lett még öngyilkos! Az öngyilkossági gondolatokkal küzdő személy számára az a lehetőség, hogy valakivel beszélhet nyomasztó érzéseiről megkönnyebbülést jelenthet, enyhülhet magányosság érzése, kiadhat magából sok rossz érzést, és ezzel megelőzhető az öngyilkosság.

Hogyan kezdje el a beszélgetést?

- “Aggódok érted mostanában...”
- “Az elmúlt időben észrevettem néhány változást rajtad és aggódom, vajon jól vagy-e?” • “Érdekelne, hogy vagy, mert mostanság nem vagy olyan, mint régebben.”

Mit kérdezzen?

- “Mióta érzed így magadat?”
- “Történt valami, ami miatt így érzed magad?”
- “Hogyan tudnád a legjobban támogatni ebben a helyzetben?”
- “Gondoltál már arra, hogy segítséget kérj?”

Mit mondhat/mondjon, ami segít(het)?

- “Nem vagy egyedül, itt vagyok melletted.”
- “Lehet, hogy most nehéz elhinned, de az, ahogyan most érzel, meg fog változni.”
- “Lehetséges, hogy nem értem meg, pontosan hogyan érzel, de törődöm veled és segíteni szeretnék neked.”
- “Amikor feladnád, mondd azt magadnak, hogy még egy napig, óráig, percig tartani fogod magad -azt, amire úgy véled, képes vagy.

Amikor egy öngyilkosságot fontolgatóval beszél...

Tegye ezeket:

- Legyen ön maga. Tegye nyilvánvalóvá számára, hogy törődik vele, hogy nincs egyedül. A megfelelő szavak sokszor nem fontosak. Ha aggódik, a hangján és a viselkedésén úgyszólván meglátszik.
- Figyeljen. Hagyja, hogy megossza elkeseredését és haragját. Nem számít, mennyire látszik negatívnak a beszélgetés, maga a tény, hogy beszélgettek egy pozitív jel.
- Legyen együttérző, ítéletmentes, türelmes, nyugodt, elfogadó. A barátja vagy családtagja jól teszi, hogy beszél az érzéseiről.
- Adjon reményt. Biztosítsa arról, hogy a segítség elérhető és az öngyilkossági gondolatai átmenetiek. Adja tudtára, hogy az élete fontos az Ön számára.
- Ha a személy olyanokat mond, mint például: “Annyira depressziós vagyok, hogy nem bírom folytatni”, akkor kérdezze meg, hogy “Az öngyilkosságot fontolgatod?”. Nem ültet a fejébe ötleteket ezzel, csak kifejezi, hogy aggódik, hogy komolyan veszi őt és megoszthatja a fájdalmát Önnel.

Ne tegye:

- Ne vitázzon vele! Kerülje az olyan mondatokat, mint például: “Annyi minden van, amiért élned kell”, “Az öngyilkosságod fájni fog a családnak” vagy “Nézd a derűsebb oldalt”.
- Ne essen kétségbe, ne döbbenjen meg. Ne tartson “kiselőadást” az élet értelméről, ne mondja azt, hogy az öngyilkosság rossz.
- Ne ígérjen titoktartást. Utasítsa vissza, hogy titokban tartja az elhangzottakat. A barátja, családtagja élete veszélyben lehet és elképzelhető, hogy szükség lesz bevonni szakembert a probléma megoldásába annak érdekében, hogy megelőzzék az öngyilkosságot. Ha megígéri, hogy nem szól senkinek, akkor lehet, hogy meg kell szegnie majd ezt az ígéretét.

- Ne adjon ötleteket a probléma megoldására, ne adjon tanácsokat, ne akarja, hogy a másik megmagyarázza, miért akar öngyilkos lenni. Nem arról van szó, hogy milyen nagy a baj, amiben a másik van, hanem arról, mit jelent ez a probléma a számára és mennyire rosszul érzi magát tőle.
- Ne hibáztassa magát. Nem "hozhat" rendbe senkit, nem gyógyíthatja meg valakinek a depresszióját. Barátja boldogsága vagy boldogtalansága nem az Ön felelőssége.

2.) Cselekedjen gyorsan, ha krízis helyzet van

Ha egy barátja vagy családtagja halállal vagy öngyilkossággal kapcsolatos gondolatairól beszél Önnek, akkor fontos felmérni a veszély mértékét. Az követ el a legnagyobb valószínűséggel öngyilkosságot a közeljövőben, azaz az van a legveszélyeztetettebb állapotban, akinek konkrét TERVE van arra nézve, hogy miként akar öngyilkosságot elkövetni, megvannak az ESZKÖZEI hozzá, kigondolta, hogy milyen IDŐPONTBAN akarja megtenni, és határozott SZÁNDÉKA van, hogy meg is tegye.

Az alábbi kérdések segítenek a közvetlen öngyilkossági rizikó felmérésében:

- Van terved arra, hogy tennéd meg? (TERV)
- Van olyan eszközöd (pl. gyógyszerek, fegyver, kötél, stb.), ami a terv kivitelezéséhez kell? (ESZKÖZ)
- Kigondoltad, hogy mikor tennéd meg? (IDŐPONT)
- Szándékozol öngyilkosságot elkövetni? (SZÁNDÉK)

Ha az öngyilkossági kísérlet valós közvetlen veszélyt jelent, akkor hívjon egy lelkisegély vonalat, hívja a 112-t vagy kísérje el a veszélyben lévő személyt a legközelebbi kórház sürgősségi osztályára. Távolítson el minden veszélyes tárgyat, fegyvert, gyógyszereket, késeket, stb. a személy közeléből.

Semmilyen körülmények között ne hagyja őt egyedül!!!

3.) Ajánlja fel segítségét, támogatását

Ha egy barátja vagy családtagja öngyilkosságot fontolgat, akkor leginkább azzal segíthet neki, ha együttérzéssel meghallgatja őt, oda figyel rá. Mondja el neki, hogy nincs egyedül a problémájával és, hogy törődik vele. Ugyanakkor ne tekintse saját felelősségének, hogy barátja, családtagja állapotán javítson!



Felajánlhatja segítségét, de helyette nem érezheti magát jobban. Neki kell fogadalmat tennie a változásra, felépülésre. Sok bátorságra, kitartásra van szükség, ha egy öngyilkosságot fontolgató személynek akar segíteni.

Látni azt, hogy egy szeretett személy a saját életének kioltásával kapcsolatos gondolatokkal küzd nagyon megterhelő lehet és sok nehéz érzést válthat ki a hozzátartozókból. Ha segít egy öngyilkosságot fontolgató embernek, akkor vigyázzon magára is, figyeljen oda saját lelki egészségére is. Keressen valakit, akiben megbízik - egy barát, családtag, pszichológus - akivel beszélhet saját érzéseiről és támogatja őnt.

Hogyan segíthet egy öngyilkosságot fontolgató személynek?

- **Kérjen segítséget szakembertől.** Tegyen meg mindent, amit csak tud annak érdekében, hogy a veszélyeztetett személy megkapja a megfelelő segítséget. Hívjon fel egy krízis vagy lelkisegély telefonszámot, ahol tanácsot, további segítséget adnak önnek. Ösztönözzé az öngyilkosságot fontolgató személyt, hogy keressen fel egy pszichológust, pszichiátert. Segítsen találni neki egy olyan helyet, ahol kezelni tudják, segítsen neki egyeztetni időpontot, vigye el egy orvoshoz.
- **Kövesse figyelemmel a kezelését.** Ha az orvos gyógyszert ír fel, győződjön meg róla, hogy a barátja, családtagja az előírtaknak megfelelően követi a terápiát. Figyeljen oda az esetlegesen jelentkező mellékhatásokra és ha azt tapasztalja, hogy barátja állapota rosszabbodik, okvetlenül jelezze ezt az orvosának. Gyakran időbe telik és sok kitartást igényel, amíg megtalálják valaki számára a megfelelő terápiát.

- **Legyen kezdeményező.** Akik öngyilkosságot fontolgatnak, gyakran nem hisznek abban, hogy lehet rajtuk segíteni, ezért előfordulhat, hogy sokkal kezdeményezőbbnek, "rámenősebbnek" kell lennie, amikor segítséget ajánl fel egy ilyen személynek.
- **Ösztönözze őt életvitelének pozitív megváltoztatására,** mint pl. egészséges étrend kialakítása, megfelelő mennyiségű alvás, legalább napi fél óra szabadlevegőn töltött idő. A testmozgás szintén nagyon fontos, mivel endorfinok ("boldogsághormok") felszabadulásával jár, ami csökkenti a stresszt és javítja a pszichés jóllétet.
- **Dolgozzanak ki egy forgatókönyvet vészhelyzetek esetére.** Segítsen kidolgozni egy olyan forgatókönyvet, amit a barátja, családtagja elfogad és megígéri, hogy betartja, ha öngyilkossági krízisbe kerülne. Ez tartalmazza azokat a lehetséges kiváltó tényezőket, amelyek öngyilkossági krízist idézhetnek elő, pl. egy veszteségnek (halálesetnek, balesetnek, munkahely megszűnésének, válásnak, stb.) az évfordulója, alkoholfogyasztás, párkapcsolati feszültség. Legyenek kéznél a fontosabb telefonszámok, amiket krízis helyzetben hívhat a barátja, pl. orvosának, terapeutájának, családtagjainak, barátainak a száma, akik vészhelyzetben tudnak segíteni.
- **Távolítson el minden, az élet kioltására alkalmas eszközt** a személy környezetéből, mint pl. gyógyszerek, kések, borotvapengék, lőfegyverek. Tartsa a gyógyszereket gondosan elzárva előle vagy adagolja ön a gyógyszereket, mindig az előírtaknak megfelelő mennyiséget.
- **Folytassa, ne adja fel a segítségnyújtást.** Még akkor is, ha a közvetlen öngyilkossági veszély, krízis elmúlt, maradjon kapcsolatban a személlyel, látogassa meg időnként. Létfontosságú az ön támogatása annak érdekében, hogy barátja, szerette gyógyulása folytatódjon.

Forrás: Alapítvány az Öngyilkosság Ellen

Laufer Éva
egészségfejlesztő-mentálhigiénikus

Ha Ön, vagy a környezetében élő ember krízishelyben van, vagy fennáll az öngyilkossági kísérlet veszélye, kérjen segítséget!

TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0055

TÖBBSZINTŰ EGÉSZSÉG- ÉS ÉLETMINŐSÉGFEJLESZTÉS A VÖLGYSÉGBEN

 **ÚJ SZÉCHENYI TERV**

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyierv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Krízis S.O.S.

LELKI ELSŐSEGÉLY TELEFONSZOLGÁLAT

06-80/505-505

INTERNETES BESZÉLGETÉS: **WWW.SOSS05.HU**

"BIZALOM" LELKISEGÉLYSZOLGÁLAT

06-80/505-501

KÉK VONAL GYERMEKKRÍZIS ALAPÍTVÁNY

06-1/354 1029, WWW.KEK-VONAL.HU

GYITOSZ KRÍZIS VONAL FIATALOKNAK

06-80/505-003