

Manuál pomoci při riziku sebevraždy

Mnoho z nás neví, jak vhodně reagovat v situaci, kdy v jejich okolí někdo zvažuje sebevraždu. Naučte se poznat varovné příznaky, na co se ptát a jak zajistit pomoc.

Když někdo říká, že přemýšlí o sebevraždě, nebo mluví o věcech, ze kterých se zdá, že ji zvažuje, může to být zneklidňující. Nemusíte si být jistí, jak pomoci, jestli takové řeči brát vůbec vážně a zasahovat, případně zda váš zásah vše jen nezhorší. Jednat je vždy nejlepší volba! Zde je vhodný postup.

Ptejte se

Nejprve je nutné zjistit, zda je dotyčná osoba ve skutečném nebezpečí spáchání sebevraždy. Buďte citliví, ale pokládejte přímé dotazy jako:

- Jak zvládáš to, co se ti teď děje?
- Máš někdy pocit, že bys vše nejrady vzdal/a?
- Přemýšlíš o tom, jaké by to bylo být mrtvý/á?
- Přemýšlíš o tom, že by sis ublížil/a?
- Přemýšlíš o sebevraždě?
- Měl/a jsi už dříve sebevražedné myšlenky nebo jsi zkusil/a si nějak ublížit?
- Přemýšlel/a jsi nad tím, jak nebo kdy bys to provedl/a?
- Máš přístup k věcem, kterými by sis mohl/a ublížit?

Otázky na sebevražedné myšlenky nebo pocity dotyčnou osobu nenabádají k jednání. Možnost pohovořit si s někým o svých pocitech a myšlenkách může ve skutečnosti vést ke snížení rizika sebevražedného jednání.

Hledejte varovné příznaky

Nikdy není možné s jistotou říct, kdy váš blízký nebo kamarád/kamarádka zvažuje sebevraždu. Zde je seznam běžných varovných příznaků:

- Mluví o sebevraždě – říká věci jako: „Zabiju se“, „Přál/a bych si, abych byl/a mrtvý/á“, „Kéž bych se nikdy nenarodil/a“.
- Shání prostředky k ukončení života – shromažďuje větší množství léků, opatří si zbraň.
- Vyhýbá se sociálním kontaktům, chce být sám/sama.
- Zažívá prudké změny nálady, typické „jeden den nahoře, druhý dole“.
- Nadmíru se zabývá věcmi souvisejícími se smrtí, umíráním nebo násilím.

- Zažívá pocity bezvýchodnosti, beznaděje.
- Nadměru užívá alkohol nebo drogy.
- Mění běžnou rutinu včetně návyků v jídle a spánku.
- Podniká riskantní nebo sebedestruktivní věci, například užívá drogy nebo se chová nebezpečně za volantem.
- Zbavuje se majetku a „dává věci do pořádku“, ačkoliv pro to není žádné logické vysvětlení.
- Loučí se s lidmi, jako by je už nikdy neměl/a vidět.
- Jsou patrné změny osobnosti, výrazná úzkost nebo silné rozrušení, a to obzvláště v souvislosti s některým z výše zmíněných varovných příznaků.

Okamžitá pomoc

Pokud se někdo pokusil o sebevraždu:

- Nenechávejte dotyčnou osobu o samotě.
- Volejte neodkladně na tísňovou linku 112. Pokud je to bezpečné, dopravte dotyčnou osobu do nejbližšího zdravotnického zařízení.
- Pokuste se zjistit, zda je dotyčný/á pod vlivem alkoholu nebo drog či zda se nepokusil/a se otrávit.
- Informujte rodinného příslušníka nebo kamaráda/kamarádku dotyčné osoby.

Pokud se někdo chová nebo vyjadřuje způsobem, který naznačuje, že by se mohl/a pokusit o sebevraždu, nepokoušejte se situaci řešit sami.

- Co nejrychleji zajistěte odbornou pomoc. Stav dotyčné/ho může vyžadovat dočasnou hospitalizaci, než krize pomine.
- Podpořte dotyčnou osobu ve vyhledání pomoci, může se jednat o anonymní kontakt s některou z krizových linek, například linkou důvěry Centra krizové intervence v pražských Bohnicích (284 016 666) nebo vyhledání odborné pomoci. Přehled dalších relevantních krizových linek je dostupný na: <http://www.psychportal.cz/linky-duvery>.

Dospívající: pokud znáte někoho kdo má sebevražedné myšlenky

Pokud jste teenager a máte obavy o kamaráda/ku nebo spolužáka/spolužačku, který/á by mohl zvažovat sebevraždu, jednejte.

- Zeptejte se přímo dotyčné osoby na její/jeho pocity, i když to může být nepříjemné. Pozorně poslouchejte, co vám dotyčný/á říká, a dejte najevo, že to berete vážně. Rozhovor s někým, kdo projevuje starost, může znamenat mnoho a může pomoci.

- Pokud jste si s danou osobou promluvili, ale stále se obáváte, že by si mohla ublížit, poraďte se s učitelem, školním psychologem nebo jiným zodpovědným dospělým.

Osoba, z jejíhož chování nebo mluvy můžete mít pocit, že by si mohla chtít ublížit nebo si vzít život, se může potýkat s nějakým zásadním problémem. Je těžké s jistotou říci, zda váš/vaše kamarád/kamarádka nebo spolužák/spolužačka skutečně uvažuje o sebevraždě. Také je přirozené, že máte obavy z toho, že byste se mohli plést. Pokud se rozhodnete si s dotyčným/dotyčnou promluvit, můžete například podpořit ve vyhledání pomoci.

Nabídněte pomoc

Pokud někdo přemýšlí o spáchání sebevraždy, nemusí být nutně v bezprostředním nebezpečí, každopádně však potřebuje profesionální pomoc. Můžete udělat následující:

- **Motivujte dotyčnou osobu k vyhledání pomoci**, může se jednat o anonymní kontakt s některou z krizových linek, například linkou důvěry Centra krizové intervence v pražských Bohnicích (284 016 666) nebo vyhledání odborné pomoci. Přehled dalších relevantních krizových linek dostupný na: <http://www.psychportal.cz/linky-duvery>.
- **Pomozte nasměrovat při vyhledání odborné pomoci**. Osoba zvažující sebevraždu nebo trpící závažnou depresí nemusí mít dostatek energie a potřebnou motivaci k vyhledání pomoci. Pokud dotyčný/á nechce navštívit svého praktického lékaře nebo psychiatra, navrhněte vyhledat pomoc jinde – v centru krizové pomoci, u učitele/učitelky, (školního) psychologa/psycholožky nebo jiné osoby, které dotyčný/á může důvěřovat. Můžete nabídnout podporu a radu, ale pamatujte, že není vaší prací nahradit profesionála.
- **Budte oporou**. Můžete pomoci s vyhledáním pomoci na internetu nebo uskutečnit za dotyčného/dotyčnou telefonáty, doprovodit ho/ji.
- **Podporujte a naslouchejte**. Jedinec se sebevražednými myšlenkami se může cítit vinný nebo se může stydět, a mít tak tendenci skrývat své pocity. Podporujte a snažte se dotyčného/dotyčnou pochopit. V žádném případě nevyvolávejte v dané osobě pocit viny. Pozorně poslouchajte a snažte se ho/ji nepřerušovat.
- **Mějte úctu k pocitům dotyčné osoby**. Nesnažte se mu/jí jeho/její pocity vymluvit a nevyjadřujte zděšení. Ačkoliv nemusí dotyčná osoba uvažovat logicky, mějte na paměti, že její emoce jsou skutečné. Neúcta a zlehčování mohou vést k nedůvěře a ukončení komunikace.
- **Nepovyšujte se a nesuďte**. Neříkejte věci jako „Mohlo by být hůř“, „Máš všechno, co si jen můžeš přát“, místo toho se ptejte: „Kvůli čemu jsi smutný/á?“, „Co by ti pomohlo cítit se lépe?“ nebo „Jak ti mohu pomoci?“

- **Nikdy neslibujte, že zachováte tajemství o jeho/jejích sebevražedných myšlenkách.** Buďte chápatí, ale vysvětlete dotyčné/mu, že takovou věc není možné držet v tajnosti, pokud je její/jeho život v ohrožení. V takové situaci je potřeba pomoci.
- **Ujistěte dotyčnou osobu, že bude lépe.** Pokud někdo uvažuje o sebevraždě, situace se může zdát bezvýchodná a jako by se nikdy neměla zlepšit. Ujistěte proto danou osobu, že vhodná léčba jí dá šanci se s věcmi vypořádat a cítit se zase v životě lépe.
- **Nabádejte dotyčného/dotyčnou, aby neužíval/a alkohol a drogy.** Ačkoliv užívání alkoholu a návykových látek může poskytnout dočasnou úlevu, v konečném důsledku věci jen zhoršuje. Může vést k bezhlavému jednání a prohloubení deprese. Pokud má daná osoba problém přestat sama, nabídněte se, že jí pomůžete vyhledat odbornou pomoc.
- **Zamezte dotyčné/mu přístup k potenciálně nebezpečným předmětům.** Pokud je to možné, ujistěte se, že dotyčná osoba nemá k dispozici žádné prostředky k uskutečnění sebevraždy jako různé ostré předměty nebo léky. Pokud daná osoba běžně užívá léky, kterými je možné se otrávit, zkuste zajistit, aby jí je někdo pravidelně v bezpečných dávkách vydával.

Berte všechny varovné příznaky vážně

Pokud někdo vyjadřuje sebevražedné myšlenky nebo se chová způsobem, který naznačuje, že o sebevraždě uvažuje, **berte tyto příznaky vážně a neignorujte je.** Řada z těch, kteří si vzali život, dala předtím svůj záměr najevo. Můžete mít pocit, že se zbytečně strachujete, ale bezpečí vašeho kamaráda/kamarádky nebo jiné blízké osoby je nejdůležitější. Pokud je něčí život v sázce, nemyslete na to, že vaše jednání může dotyčného/dotyčnou v danou chvíli rozhněvat.

Zabránit někomu v sebevraždě není vaše povinnost – ale pokud se rozhodnete zasáhnout, můžete pomoci dotyčné/mu si uvědomit, že jsou jiné cesty, že je možné vše zvládnout a díky léčbě spatřit i světlejší stránku života.

Připravili:

Mgr. Alexandr Kasal; alexandr.kasal@nudz.cz

Odborná konzultace: MUDr. Jan Hanka

Revize: Mgr. Vendula Machů, PhDr. Alena Palčová

S povolením Mayo Clinic na základě článku:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/suicide/in-depth/suicide/art-20044707>