

# 14 BODŮ POMOCI PŘI RIZIKU SEBEVRAŽDY

*Podle údajů Světové zdravotnické organizace si ročně vezme vlastní rukou život více než 800 000 osob. To je jeden člověk každých 40 sekund.*

## 1 PTEJTE SE

Buďte citliví, ale pokládejte přímé dotazy. Možnost promluvit si s někým o svých pocitech a myšlenkách může ve skutečnosti vést ke snížení rizika sebevražděného jednání, nikoliv naopak!

## 2 HLEDEJTE VAROVNÉ PŘÍZNAKY

Naučte se rozpoznat varovné příznaky. Můžete je identifikovat ve vyjadřování, v náladě i v chování.

## 3 NABÍDNĚTE POMOC

Myšlenky na sebevraždu nutně neznamenají bezprostřední riziko jejího spáchání. Pokud je však někdo zažívá delší dobu a jsou neodbytné, s jistotou potřebuje profesionální pomoc. Můžete udělat následující:

## 4 MOTIVUJTE DOTYČNOU OSOBU K VYHLEDÁNÍ POMOCI

Kontaktovat může třeba některou z linek důvěry, například linku důvěry Centra krizové intervence v pražských Bohnicích (284 016 666). Další krizové linky:  
<http://www.psychportal.cz/linky-duvery>

## 5 POMOZTE VYHLEDAT ODBOURNOU POMOC

Variant je mnoho – praktický lékař, psychiatr, centra krizové pomoci, učitelé, (školní) psychologové. Můžete nabídnout podporu a radu, ale pamatujte, že není vašim úkolem nahradit profesionála.

## 6 BUĎTE OPOROU

Můžete pomoci s vyhledáním pomoci na internetu, vyřídit za dotyčného/dotyčnou telefonáty nebo ho/ji doprovodit.

## 7 PODPORUJTE A NASLOUČEJTE

Podporujte a snažte se dotyčného/dotyčnou pochopit. V žádném případě nevyvolávejte v dané osobě pocit viny. Pozorně poslouchejte a snažte se ho/ji nepřerušovat.

## MĚJTE ÚCTU K POCITŮM

Nesnažte se mu/jí jeho/její pocity vymluvit a nevyjadřujte zděšení. 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 SEBEVRAZEDNÝCH MYŠLENKÁCH

Buďte chápaví, ale vysvětlíte dotyčné/mu, že takovou věc není možné držet v tajnosti, pokud je její/jeho život v ohrožení.

## UJISTĚTE DOTYČNOU OSOBU, ŽE BUDE LÉPE

Situace se může někdy zdát bezvýchodná a jako by se už nikdy neměla zlepšit. Ujistěte proto danou osobu, že vhodná léčba jí dá šanci se s věcmi vypořádat a cítit se zase v životě lépe.

## POMOZTE VYHNOUT SE ALKOHOLU A DROGAM

Ačkoliv užívání alkoholu a návykových látek může poskytnout dočasnou úlevu, v konečném důsledku věci jen zhoršuje. Může vést k bezhlavému jednání a prohloubení deprese.

## ZAMEZTE PŘÍSTUPU K POTENCIÁLNĚ NEBEZPEČNÝM PŘEDMĚTUM

Pokud je to možné, ujistěte se, že dotyčná osoba nemá k dispozici žádné prostředky k uskutečnění sebevraždy, jakými mohou být různé ostré předměty nebo léky.

## BERTE VŠECHNY VAROVNÉ PŘÍZNAKY VÁŽNĚ

Neodvádějte od nich pozornost, ani je neignorujte.

# 8

# 9

# 10

# 11

# 12

# 13

# 14

*Naučte se rozpoznat varovné příznaky*