

SEBEVRAŽDA



Sebevražda je úmyslné ukončení života. Mnozí z nás nevědí, co dělat, když někdo mluví o sebevraždě, protože se o ní obecně moc nemluví. Někdy se o ní bojí mluvit i dospělí. Člověk, který přemýšlí o sebevraždě, projevuje určité signály. Je důležité vědět, jak tyto signály vypadají a jak o tom otevřeně mluvit.

Pokud máš ty nebo někdo z tvých známých sebevražedné sklony, okamžitě vyhledejte pomoc. Můžeš si promluvit s dospělým, kterému důvěřuješ, nebo zavolat na Linku bezpečí 116 111.

JAK TO MŮŽE VYPADAT, KDYŽ NĚKDO PŘEMÝŠLÍ O SEBEVRAŽDĚ?

- ✕ mluví nebo píše o sebevraždě nebo o ukončení svého života (*Chci umřít. Chci se zabít. Přeji si být mrtvá. Bylo by lepší, kdybych nežil.*)
- ✕ zabývá se smrtí
- ✕ mluví o tom, že je pro ostatní přítěží
- ✕ vyjadřuje beznaděj ohledně budoucnosti
- ✕ projevuje smutek, depresi, úzkost
- ✕ má náhlé změny nálad
- ✕ zažívá nekontrolovaný hněv
- ✕ nadměrně užívá alkohol nebo drogy
- ✕ nečekaně rozdává své věci
- ✕ mění své chování (např. vyhýbá se rodině nebo přátelům, tráví čas o samotě, vyhýbá se svým koníčkům)

Toto jsou běžné příznaky sebevražedného jednání, ale u každého člověka se může vyskytovat a projevovat jiná kombinace varovných příznaků.

VÍŠ, ŽE...?

Když se člověk po období smutku nebo deprese náhle stane šťastným, je třeba být obezřetný. I když se to může zdát matoucí, nemusí to nutně znamenat, že je vše v pořádku, a může to být skutečně varovným znamením, že se někdo rozhodl ukončit svůj život.

Co můžeš udělat?

- ✕ zeptej se, jak se cítí
- ✕ naslouchej
- ✕ zeptej se, jestli má myšlenky, že by nechtěl/a žít nebo si nějak ublížit
- ✕ řekni, že o něj/ni máš strach
- ✕ vyjádři podporu
- ✕ podpoř ho/ji v tom, že jsou možnosti, jak to řešit
- ✕ můžeš ho/ji nasměrovat k další odborné pomoci (např. na Linku bezpečí)
- ✕ pokud si nevíš rady, můžeš navštívit školního psychologa, metodika prevence či výchovného poradce
- ✕ neslibuj, že to budete držet v tajnosti

Kde můžeš získat pomoc?

Ať už se to týká tebe nebo někoho, koho znáš, není ostuda požádat o pomoc. To je velmi důležité. Zlomenou nohu nebo operaci slepého střeva taky nezvládneme vyřešit sami. A ani tato situace rozhodně není jednoduchá.

Pomoc ti můžou:

- ✕ rodiče (nebo ti mohou najít odborníka)
- ✕ ve škole - můžeš navštívit školního psychologa nebo výchovného poradce
- ✕ na Lince bezpečí - 116 111 – tady ti pomohou najít kontakt na někoho blízko tvého bydliště, kdo by ti mohl pomoci