

Sebevražda

Sebevražda je úmyslné ukončení života. Mnozí z nás nevědí, co dělat, když někdo mluví o sebevraždě. Je to těžké téma i pro většinu dospělých. Člověk, který přemýšlí o sebevraždě, projevuje určité signály. Je důležité vědět, jak tyto signály vypadají a jak o tom otevřeně mluvit.

Jak to může vypadat, když někdo přemýšlí o sebevraždě

- mluví nebo píše o sebevraždě nebo o ukončení svého života (*Chci umřít. Chci se zabít. Přejí 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.



Co můžete udělat, když se vám někdo svěří

- zeptejte se, jak se cítí
- naslouchejte
- zeptejte se, jestli má myšlenky, že už nechce žít nebo si chce nějak ublížit
- vyjádřete svůj strach
- vyjádřete podporu
- mluvíte o tom, že jsou možnosti, jak to řešit
- nasměrujte ho/jí k další odborné pomoci (např. na Linku bezpečí)
- pokud si nevíte rady, můžete navštívit školního psychologa, metodika prevence či výchovného poradce a poradit se
- neslibujte, že to budete držet v tajnosti

Kde můžete získat pomoc

Ať už se to týká vás nebo někoho, koho znáte, 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.

Pomoci vám můžou:

- rodiče (nebo vám mohou najít odborníka)
- ve škole - můžete navštívit školního psychologa nebo výchovného poradce
- na Lince bezpečí - 116 111



Pamatujte:

Pokud si všímáte u sebe nebo u někoho ze svých blízkých myšlenek na sebevraždu, okamžitě vyhledejte pomoc. Můžete si promluvit s dospělým, kterému důvěřujete, nebo zavolat na Linku bezpečí (116 111), kde vám poradí, co dělat.



Víte, 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.