

Znakovi upozorenja za suicid

(Znakovi upozorenja su naznake da bi osoba mogla pokušati ili počiniti suicid neposredno ili u bliskoj budućnosti.)

- depresivno ili razdražljivo raspoloženja, promjene raspoloženja
- beznadnost, bezvrijednost, besperspektivnost, besmisao
- ljutnja, bijes, želja za osvetom, hostilnost
- zlouporaba ili ovisnost o alkoholu ili drogama
- gubitak interesa za ugodne aktivnosti
- smanjena razina aktivnosti
- izolacija od drugih osoba
- promjene spavanja i apetita (povećanje ili smanjenje)
- problem pažnje, distraktabilnost, pad u školskom uspjehu
- nemir, agitacija
- prkosljivost, impulzivnost, ispadi bijesa, bježanje od kuće
- misli, izjave, pisanje i crteži o smrti
- izjave "Još malo i više neću nikome biti problem", "Ionako ništa nije važno", "Ništa ne vrijedi", "Više se nećemo vidjeti"
- izjave da "Ja sam najgora osoba na svijetu" ili "Osjećam se trulo iznutra"
- poklanjanje stvari
- sakupljanje lijekova, ispitivanje o ili tražnje oružja, nabava užeta
- penjanje na visoke zgrade, mostove, litice
- iznenadno vedro raspoloženje nakon perioda depresije može značiti da je mlada osoba donijela odluku za riješiti sve svoje probleme tako da si oduzme život

MITOVI O SUICIDU

Mit	Činjenica
1. Većina adolescenata ne otkriva da su suicidalni i da imaju emocionalne probleme za koje žele stručnu pomoć.	1. Većina adolescenata otkriva svoje misli i/ili planove o suicidu kada ih se direktno pita.
2. Adolescenti koji govore o suicidu ne pokušavaju suicid i ne umiru od suicida.	2. Jedan od najznačajnijih znakova upozorenja za suicid su ponavljane izjave o vlastitoj smrti. Adolescente koji govore o vlastitoj smrti ili prijete suicidom treba shvatiti ozbiljno i osigurati im stručnu procjenu i pomoć.
3. Edukacija adolescenata o suicidu povećava rizik za pokušaj i izvršenje suicida, jer im daje informacije i ideje o načinima suicida.	3. Većina adolescenata koji razmišljaju o suicidu navode da se najprije žele obratiti vršnjacima za pomoć i savjet. Edukacija o suicidalnosti pomaže mladima prepoznati svoje prijatelje koji su u riziku, znakove upozorenja, potaknuti ih na traženje stručne pomoći.
4. Direktna pitanja o suicidalnim mislima, planovima i pokušajima povećava vjerojatnost da će mlada osoba pokušati ili izvršiti suicid.	4. Pitati o suicidalnosti pokazuje da se prepoznaje patnja mlade osobe i pomaže mladoj osobi jasnije definirati namjere. Istraživanja pokazuju da mladi koji su pitani o suicidalnosti ne izvještavaju o većoj učestalosti suicidalnih ideja od onih kojima nisu postavljana ova pitanja.
5. Jedino stručnjaci mentalnog zdravlja mogu pomoći adolescentima koji su suicidalni.	5. Većina adolescenata koja razmišlja o suicidu nisu u tim trenucima u tretmanu stručnjaka za mentalno zdravlje. Većina njih se obraća vršnjacima, članovima obitelji ili stručnjacima u školi za pomoć. Saslušati ih, pružiti im podršku i usmjeriti ih na traženje stručne pomoći su načini na koje im osobe koje nisu stručnjaci mentalnog zdravlja mogu pomoći. Upravo ovaj oblik pomoći je često ključan za sprečavanje suicida mlade osobe.

Što činiti tijekom razgovora:

- ✦ Slušati pažljivo
- ✦ Izraziti brigu i empatiju
- ✦ Naglasiti da nisu sami
- ✦ Istaknuti da se mnogi mladi bore sa sličnim problemima i da je pomoć dostupna i učinkovita
- ✦ Shvatiti ozbiljno sve o čemu se mlada osoba povjerava

KORISNA PITANJA ZA POČETAK RAZGOVORA:

Kako se osjećaš u zadnje vrijeme, zadnjih dana i zadnjih par tjedana?

Želio (željela) bih znati kako se osjećaš, jer mi se činiš nekako drugačiji/a u zadnje vrijeme.

Primijetio/la sam neke promjene kod tebe pa bih volio/la da porazgovaramo o tome kako se osjećaš.

Osjećaš li se tužno, nesretno i bespomoćno?

PORUKE PODRŠKE

- Postoje druga rješenja za tvoju situaciju i probleme, željela bih da porazgovaramo o mogućnostima.
- Ovdje sam s tobom i uz tebe. Što mogu učiniti za tebe u ovom trenutku?
- Što ti je u ovom trenutku najteže za trpiti? Hajdemo porazgovarati i zajedno vidjeti kako se situacija/problem mogu riješiti.
- Razumijem da ti je u ovom trenutku zaista jako teško. Možemo zajedno porazgovarati i vidjeti što se sve može napraviti u ovom trenutku da ti bude lakše i bolje. Ti si vrijedan, zato molim te nastavi dalje.
- Ova kriza je samo prolazna. Zajedno možemo naći načine da je prevladaš.
- Ti nisi sam. I vrijedan si. Prihvati pomoć.
- Tvoj poremećaj ne određuje tebe kao osobu.
- Nemoj gubiti nadu. Oporavak je moguć.
- Poveži se s osobom od povjerenja i možeš joj se obratiti uvijek kada ti to zatreba.

Brinete... Što činiti?

SLUŠATI

validirati osjećaje, misli i ponašanja mlade osobe

PITATI

**direktno i jasno o suicidalnim mislima,
planovima i ponašanjima**

POVEZATI

**mladu osobu sa stručnom pomoći koja je
potrebna u tom trenutku**