

**10.09.**  
**SVJETSKI DAN**  
**PREVENCIJE**  
**SUICIDA**  
**MINI PRIRUČNIK**





## OPĆENITO O SUICIDU

### Šta je suicid?

Samoubistvo je čin namjernog okončanja vlastitog života. Može biti trenutačno i neočekivano, ali i planirano jako dugo. Ono što pokazuje statistika SZO jeste da gotovo svakih 40 sekundi u svijetu jedna osoba počini samoubistvo što je u prosjeku 800 000 osoba godišnje. Kad su u pitanju dobne skupine, mladi i stari najčešće počine samoubistvo. Najčešća metoda kojom osobe počine samoubistvo jeste korištenje vatrenog oružja, uz to trovanje, vješanje i gušenje.

## ZNAKOVI KOJI MOGU UPUĆIVATI NA SUICID

U nastavku će biti predstavljeni znakovi koji mogu upućivati na suicid podijeljeni u kategorije: verbalni, ponašajni i emocionalni. Osoba koja ima suicidalne misli i/ili namjere može pričati o završetku vlastitog života i generalno o smrti, iskazivati želju za smrću, pričati o planu počinjenja suicida, smatrati da je na teret drugima i da je zarobljena u vlastitom životu, te spominjati nepodnošljivu bol i osjećaj bespomoćnosti i praznine. Također, osoba može pričati o tome kako bi bilo bolje da ne postoji i da je njen život besmislen.





Ponašajnim znakovi koji mogu upućivati na rizik suicida jesu: izbjegavanje svakodnevnih obaveza, pisanje oproštajnih poruka, istraživanje o načinima počinjenja samoubistva, samoozljeđivanje, promjene u prehrambenim navikama i obrascima spavanja, dijeljenje svojih stvari ljudima koje voli, pokušaj uspostavljanja kontakta s bliskim osobama da se „pozdravi“, povećano korištenje supstanci koje izazivaju ovisnost, rizična ponašanja kao što su seksualni odnosi bez zaštite i korištenje droga, nabavljanje sredstava kojima se planira počiniti samoubistvo.

Emocionalni znakovi uključuju usamljenost i samoizolaciju, povijest mentalnih poremećaja (poremećaji raspoloženja, poremećaji spavanja, poremećaji ličnosti i sl.), disocijaciju tj. nemogućnost povezivanja sa realnošću, vjerovanje u stvari koje ne postoje, apatiju, beznade, tugu, osjećaj praznine, sram, ekstremne promjene raspoloženja i povećana razina tjeskobe.

## RIZIČNI FAKTORI

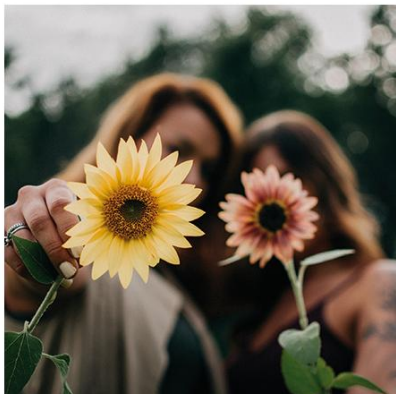
Za mnoge preživjele suicid je predstavljao završetak emocionalne i/ili fizičke boli. Zapravo, osobe ne žele umrijeti, počine samoubistvo s ciljem prekidanja boli. Prethodno navedeni znakovi su sami po sebi zabrinjavajući i mogu predstavljati veću opasnost ukoliko se javljaju nakon gubitaka koji su se nedavno dogodili (gubitak bliske osobe zbog smrti ili prekida veze, financijski gubitci, dijagnosticiranje bolesti i sl.) Generalno, neki od uzroka suicida mogu biti: postojanje psihičkih poremećaja (bipolarni poremećaj, depresivni poremećaj, granični poremećaj ličnosti, ovisnost o opijatima, alkoholu, psihoaktivnim supstancama, posttraumatski stresni poremećaj i dr.), problemi u vezi, financijski problemi, pritisak na poslu, fizičke bolesti, traumatske ozljede mozga, nedostatak socijalne podrške, nemogućnost pristupa adekvatnoj profesionalnoj pomoći, stigmatiziranje pojma mentalnog zdravlja i osoba koje potraže pomoć. Također, visoke razine stresa prouzrokovane pojavom navedenih događaja mogu dovesti do povećanog rizika od počinjenja suicida. Različite vrste proživljenih trauma (npr. seksualno i fizičko zlostavljanje). U pojedinim sektama i grupama s različitim religijskim uvjerenjima javljaju se masovna samoubistva koja označavaju čin žrtvovanja.



Kod tinejdžera se mogu javiti grupna samoubistva ukoliko jedno počini suicid. Uzroci suicida kod djece mogu biti: vršnjačko zlostavljanje, povijest mentalnih bolesti, fizičko, emocionalno ili seksualno zlostavljanje, gubitak bliske osobe, preispitivanje seksualne orijentacije, korištenje alkohola i psihoaktivnih supstanci. Danas se veoma malo podiže svijest o ovom problemu, pogotovo među osnovcima i srednjoškolcima. Period rane adolescencije je pogodan za upijanje ozbiljnijih informacija. Taj osjetljivi period razvoja može biti opasan upravo iz ovog razloga. Osoba može postati tiha, nečujna, podvrgnuti se tuđim naredbama i zbog toga može biti veoma teško uočiti problem. Nažalost, osobe koje se odluče na ovaj korak mogu posmatrati isti kao jedini izlaz iz problema, bijeg od stvarnosti. Bježe od okoline koja ih ne prihvata. Život ne možemo vratiti, ali se možemo truditi da ga ne izgubimo tako lako!

# ZAŠTITNI FAKTORI

Za razliku od faktora rizika, zaštitni faktori nam pomažu. Neki od njih su njegovanje i održavanje zdravih, bliskih odnosa što može povećati individualnu otpornost. Naši najbliži - partner, članovi obitelji, vršnjaci, prijatelji i značajni drugi - imaju najveći utjecaj i mogu biti podrška u vrijeme krize. Prijatelji i obitelj mogu biti značajan izvor socijalne, emocionalne i financijske potpore, a mogu ublažiti i utjecaj vanjskih stresora. Ovi odnosi su posebno važni za adolescente i starije osobe, koji su pod najvećim rizikom. Religija i duhovnost, također, mogu biti zaštitni faktori jer mogu podržavati ponašanja koja su fizički i mentalno korisna. Zaštitna vrijednost religije i duhovnosti može proizaći iz podržavajuće zajednice sa zajedničkim skupom vrijednosti. Mnoge vjerske skupine zabranjuju čimbenike rizika od suicida, kao što su upotreba alkohola i droge. Iako religija i duhovna uvjerenja mogu pružiti određenu zaštitu od suicida, to ovisi o specifičnoj kulturalnoj i kontekstualnoj praksi, te interpretaciji. Osobno zadovoljstvo životom i učinkovite, pozitivne strategije za suočavanje sa stresom pružaju zaštitu i variraju na individualnoj osnovi, kao i osobine ličnosti koje određuju ranjivost i otpornost na stres i traumu. Emotivna stabilnost, optimistični pogled i samosvijest, te samopouzdanje mogu pomoći u suočavanju sa životnim poteškoćama. Samoefikasnost i učinkovite vještine rješavanja problema, koje uključuju mogućnost traženja pomoći po potrebi, mogu ublažiti utjecaj stresora. Izbori zdravog načina života koji promiču mentalno zdravlje i fizičku dobrobit uključuju redovito vježbanje i sport, spavanje i zdravu ishranu, socijalni kontakt i uživanje u aktivnostima koje nam pružaju zadovoljstvo.



## GDJE POTRAŽITI POMOĆ?

Ukoliko osoba odbija profesionalnu pomoć, a u visokom je riziku potrebno je da se alarmiraju odgovorne ustanove kako bi joj se omogućila adekvatna skrb (hitna pomoć i policija). Ukoliko je u manjem riziku od prelaska na čin samoubojstva, potrebno je potražiti pomoć u centrima za mentalno zdravlje općine kojoj osoba pripada. U slučaju da ne dobije potrebnu pomoć, može se javiti drugim psiholozima i psihoterapeutima kako bi dobila adekvatnu stručnu podršku. Traženje pomoći i podrške je tabu tema u našoj okolini, posmatra se kao slabost i nešto što je nepotrebno iako je istina suprotna. Ljudi koji se odluče na traženje pomoći pokazuju izrazitu snagu i preuzimaju odgovornost za vlastiti život i postupke. Svako treba da pronađe za sebe individualno aktivnosti koje će mu pružiti određeni vid pomoći.

Za više informacija o kontaktima za pomoć možete se javiti na Facebook stranicu "Tvoja sam podrška". Rado ćemo porazgovarati s vama i proslijediti vam potrebne informacije.



## Ukoliko se javljaju suicidalne misli možete:

- Podijeliti svoje brige, misli i emocije sa osobom koja vas razumije i predstavlja za vas sigurnu zonu
- Popričati sa osobom koja vam ulijeva povjerenje i snagu
- Potražiti pomoć psihoterapeuta (profesionalna podrška može djelovati iscjeljujuće i pomoći da postanete svjesni vlastitih emocija i potreba. Kao izvor podrške i prihvatanja razgovor sa psihologom/ psihijatrom/ psihoterapeutom može pružiti uvid u uzroke stanja u kojem se nalazite i informacije kako se uspješno nositi s posljedicama)
- Potražiti pomoć u Centru za mentalno zdravlje koji vam je najbliži
- Potražiti pomoć osoba koje su možda proživjele istu/sličnu situaciju (mnogo ljudi se bori sa suicidalnim mislima. Nisi sam, nisi sama. Postoje ljudi koji vas u potpunosti razumiju. Do njih se može doći preko centara za mentalno zdravlje koji organiziraju grupe samopodrške kao vid psihoterapije.)
- Potražiti pomoć u ustanovi koja nudi programe psihološke podrške



# KAKO POMOĆI OSOBAMA SA SUICIDALNIM MISLIMA?

**Razgovarajte o samoubistvu, suicidalnim mislima i emocijama koje osoba osjeća.**

Jedan od najčešćih mitova koji se povezuje sa temom suicida jeste da će takav razgovor utjecati na počinjenje suicida. Međutim, u stvarnosti je to drugačije. Kada se osobu pita direktno o planovima, suicidalnim mislima i emocijama koje osjeća, osigurava se siguran prostor za iskazivanje istih. Cilj je dopustiti osobi da podijeli svoju bol i pružiti podršku koja joj je potrebna. Izražavanjem brige pokazujemo koliko nam je osoba bitna. Tijekom razgovora važno je aktivno slušati i pokušati razumjeti osobu. Često nećemo znati što reći, trebamo samo saslušati i dati do znanja osobi da je podržavamo u životu. Ono što se posebno treba izbjegavati jeste validiranje emocija i stanja osobe. Racionalnim objašnjavanjem razloga koje osoba navodi za prestanak života možemo dovesti do povećanog osjećaja krivnje, potvrđivanja vjerovanja da je teret drugim ljudima i do otpora. Potrebno je biti svjestan da osoba prolazi kroz teško mentalno stanje i osjeća veliku psihičku bol (moguće i fizičku). Osim izbjegavanja validiranja emocija, ne bismo smjeli minimizirati probleme koje osoba navodi ili ih ignorirati jer to može dovesti do suprotne reakcije i ekstremnog povlačenja u sebe.



# KAKO POMOĆI OSOBAMA SA SUICIDALNIM MISLIMA?

**Ohrabrite osobu da potraži profesionalnu pomoć i da stvori mrežu podrške sačinjenu od bliskih ljudi.**

Ukoliko ne želi profesionalnu pomoć, uključite bliske ljude koji mogu olakšati takvo stanje i pomoći osobi da se osjeća bolje. Razgovor je najbolja terapija, a pored razgovora pacijent stiče povjerenje u svog psihologa i pri tome se oslobađa svoje boli. Seanse mogu biti individualne, gdje se nastoji zajednički doći do zaključka o postojanju drugih rješenja i do smanjenja emocionalne boli. Pored individualnih postoje i grupne seanse gdje se osoba polako socijalizuje, pokušavaju se naći neka nova i prihvatljiva rješenja. Humor je još jedan vid terapije koji itekako doprinosi poboljšanju čovjekovog zdravlja. U slučaju da procijenite da je osoba u visokom riziku za počinjenje suicida, nazovite policiju/hitnu/centar za mentalno zdravlje i nemojte „tajnu“ čuvati za sebe. Također, ako je osoba u visokom riziku za počinjenje suicida, ne ostavljajte je samu i pokušajte iz okoline maknuti sve potencijalne predmete kojima si može oduzeti život.



# NISI SAM, NISI SAMA!



## PRIRUČNIK IZRADILE:

Franka Miloloža  
Džana Kapetanović  
Dženita Čizmo  
Ena Čorović  
Lejla Bašić Hrnjić  
Vildana Beširević

*sinapsa*