



ПОЗНАЈЕТЕ ЛИ ИЛИ ЖИВИТЕ СА НЕКИМ КО РАЗМИШЉА О САМОУБИСТВУ?

Истраживања су показала да око 8 од 10 људи који изврше самоубиство једно време пре смрти показују неке од следећих знакова:

- промене личности - тужни су, повучени, осетљиви, нервозни, уморни, неодлучни, безвољни, некад узнемирени и хиперактивни;
- промене понашања - не могу да се сконцентришу на посао, школу, редовне обавезе, незаинтересовани су за свој изглед;
- промене у спавању - претерано дуго спавају или имају несаницу, буде се јако рано ујутру, имају ноћне море;
- промене у навикама исхране - немају апетит и слабе или превише једу;
- губе интересовање за пријатеље, секс, хобије, уопште активности у којима су раније уживали;
- много брину - о новцу, болести (правој или умишљеној);
- плаше се губитка контроле, да ће 'полудети', да ће повредити себе или друге;
- оптерећени су осећањем кривице, стида, самомржње;
- немају наде за будућност - 'никад ми неће бити боље, увек ћу се овако осећати';
- злоупотребљавају дроге или алкохол;
- недавно су изгубили вољену особу (смрт, развод, раскид...) или нешто друго што им је важно (посао, новац, статус, самопоуздање, самопоштовање, веру...);
- срећују своје послове, дугове, поздрављају се са пријатељима и родбином, поклањају вредне личне ствари;
- имају суицидалне импулсе, идеје, изјаве, планове, раније покушаје самоубиства;
- понашају се на начин који може бити опасан (неопрезни су у саобраћају, возе под дејством алкохола...);
- били су или јесу жртве злостављања (физичког или сексуалног);
- учествују у кривичној истрази, одлазе у затвор или излазе из затвора.

КАКО ПОМОЋИ ОСОБИ КОЈА РАЗМИШЉА О САМОУБИСТВУ?

Не плашите се да питате особу да ли размишља о самоубиству и да отворено разговарате о томе! Пажљиво слушајте особу и схватајте је озбиљно! Запамтите да је тешко пружати сâм подршку – охрабрите особу да се обрати још неком.

КОМЕ МОЖЕ ДА СЕ ОБРАТИ ОСОБА КОЈА РАЗМИШЉА О САМОУБИСТВУ?

Свом изабраном лекару, психологу, општој болници/клинци за психијатрију, Центру „Срце“ (бесплатни телефон 0800 300 303; vanja@centarsrce.org)

ПРЕДРАСУДЕ О САМОУБИСТВУ:

1. предрасуда: „Код нас се ретко дешава да неко изврши самоубиство.“

Истина: Војводина има високу стопу самоубиства (од 23 до 29/100000 становника у последњој деценији а у Србији је испод 20/100000 становника, што значи да је на сваких 16-19 сати било 1 самоубиство).

2. предрасуда: „Онај ко покуша да се убије је сигурно 'луд'.“

Истина: Људи који су узнемирени, опхрвани болом, потиштени, очајни, толико пате да често помишљају на самоубиство. Зато им треба понудити помоћ, топлину и разумевање – а не судити о њиховом душевном здрављу.

3. предрасуда: „Ако је неко решио да ће да се убије, ништа га неће зауставити.“

Истина: Ма колико патио, човек докле год је жив није дефинитивно одлучио да жели да умре. Већина људи који размишљају о самоубиству ни не жели да умре, већ да прекине неиздрживи бол. А тај импулс да се патња прекине самоубиством упркос својој снази не траје вечно.

4. предрасуда: „Људи који хоће да се убију не желе помоћ.“

Истина: Истраживања о особама које су извршиле самоубиство показују да је више од половине тражило лекарску помоћ у периоду од шест месеци пре самоубиства.

5. предрасуда: „Разговор о самоубиству може навести особу да се убије.“

Истина: Разговарајући на тему самоубиства не можете некоме 'дати идеју' да се убије. Ефекат је управо супротан: један од најбољих начина да помогнете некоме ко је у кризи је да покренете разговор о самоубиству и говорите отворено о томе.

6. предрасуда: „Они који причају да ће се убити никад то не ураде.“

Истина: Скоро свако ко изврши самоубиство претходно одаје неке знаке или упозорења да ће то урадити. Немојте игнорисати та упозорења! Ма како понекад неозбиљно деловале, изјаве типа 'биће вам жао кад мене не буде' или 'не видим излаз из овога' често указују на озбиљан суицидални ризик.

Програмски задатак Посебног Програма из области јавног здравља за територију АП Војводине у 2013. години: Депресија као јавноздравствени проблем становништва АП Војводине - "Заједно против депресије"



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА
ПОКРАЈИНСКИ СЕКРЕТАРИЈАТ ЗА ЗДРАВСТВО,
СОЦИЈАЛНУ ПОЛИТИКУ И ДЕМОГРАФИЈУ