



POZNAJETE LI ILI ŽIVITE SA NEKIM KO RAZMIŠLJA O SAMOUBISTVU?

Istraživanja su pokazala da oko 8 od 10 ljudi koji izvrše samoubistvo jedno vreme pre smrti pokazuju neke od sledećih znakova:

- promene ličnosti - tužni su, povučeni, osetljivi, nervozni, umorni, neodlučni, bezvoljni, nekad uznemireni i hiperaktivni;
- promene ponašanja - ne mogu da se skoncentrišu na posao, školu, redovne obaveze, nezainteresovani su za svoj izgled;
- promene u spavanju - preterano dugo spavaju ili imaju nesanicu, bude se jako rano ujutru, imaju noćne more;
- promene u navikama ishrane - nemaju apetit i slabe ili previše jedu;
- gube interesovanje za prijatelje, seks, hobije, uopšte aktivnosti u kojima su ranije uživali;
- mnogo brinu - o novcu, bolesti (pravoj ili umišljenoj);
- plaše se gubitka kontrole, da će 'poludeti', da će povrediti sebe ili druge;
- opterećeni su osećanjem krivice, stida, samomržnje;
- nemaju nade za budućnost - 'nikad mi neće biti bolje, uvek ću se ovako osećati';
- zloupotrebljavaju droge ili alkohol;
- nedavno su izgubili voljenu osobu (smrt, razvod, raskid...) ili nešto drugo što im je važno (posao, novac, status, samopouzdanje, samopoštovanje, veru...);
- sređuju svoje poslove, dugove, pozdravljaju se sa prijateljima i rodbinom, poklanjaju vredne lične stvari;
- imaju suicidalne impulse, ideje, izjave, planove, ranije pokušaje samoubistva;
- ponašaju se na način koji može biti opasan (neoprezni su u saobraćaju, voze poddejtvom alkohola...);
- bili su ili jesu žrtve zlostavljanja (fizičkog ili seksualnog);
- učestvuju u krivičnoj istrazi, odlaze u zatvor ili izlaze iz zatvora.

KAKO POMOĆI OSOBI KOJA RAZMIŠLJA O SAMOUBISTVU?

Ne plašite se da pitate osobu da li razmišlja o samoubistvu i da otvoreno razgovarate o tome! Pažljivo slušajte osobu i shvatajte je ozbiljno! Zapamtite da je teško pružati sam podršku - ohrabrite osobu da se obrati još nekom.

KOME MOŽE DA SE OBRATI OSOBA KOJA RAZMIŠLJA O SAMOUBISTVU?

Svom izabranom lekaru, psihologu, opštoj bolnici/klinici za psihijatriju, Centru „Srce“ (besplatni telefon 0800 300 303; vanja@centarsrce.org)

PREDRASUDE O SAMOUBISTVU:

1. predrasuda: „Kod nas se retko dešava da neko izvrši samoubistvo.“

Istina: Vojvodina ima visoku stopu samoubistva (od 23 do 29/100000 stanovnika u poslednjoj deceniji a u Srbiji je ispod 20/100000 stanovnika, što znači da je na svakih 16-19 sati bilo 1 samoubistvo).

2. predrasuda: „Onaj ko pokuša da se ubije je sigurno ‘lud’.“

Istina: Ljudi koji su uznemireni, ophrvani bolom, potišteni, očajni, toliko pate da često pomišljaju na samoubistvo. Zato im treba ponuditi pomoć, toplinu i razumevanje - a ne suditi o njihovom duševnom zdravlju.

3. predrasuda: „Ako je neko rešio da će da se ubije, ništa ga neće zaustaviti.“

Istina: Ma koliko patio, čovek dokle god je živ nije definitivno odlučio da želi da umre. Većina ljudi koji razmišljaju o samoubistvu ni ne želi da umre, već da prekine neizdrživi bol. A taj impuls da se patnja prekine samoubistvom uprkos svojoj snazi ne traje večno.

4. predrasuda: „Ljudi koji hoće da se ubiju ne žele pomoć.“

Istina: Istraživanja o osobama koje su izvršile samoubistvo pokazuju da je više od polovine tražilo lekarsku pomoć u periodu od šest meseci pre samoubistva.

5. predrasuda: „Razgovor o samoubistvu može navesti osobu da se ubije.“

Istina: Razgovarajući na temu samoubistva ne možete nekome ‘dati ideju’ da se ubije. Efekat je upravo suprotan: jedan od najboljih načina da pomognete nekome ko je u krizi je da pokrenete razgovor o samoubistvu i govorite otvoreno o tome.

6. predrasuda: „Oni koji pričaju da će se ubiti nikad to ne urade.“

Istina: Skoro svako ko izvrši samoubistvo prethodno odaje neke znake ili upozorenja da će to uraditi. Nemojte ignorisati ta upozorenja! Ma kako ponekad neozbiljno delovale, izjave tipa ‘biće vam žao kad mene ne bude’ ili ‘ne vidim izlaz iz ovoga’ često ukazuju na ozbiljan suicidalni rizik.

Programski zadatak Posebnog Programa iz oblasti javnog zdravlja za teritoriju AP Vojvodine u 2013. godini:
Depresija kao javnozdravstveni problem stanovništva AP Vojvodine - “Zajedno protiv depresije”



INSTITUT ZA
JAVNO ZDRAVLJE
VOJVODINE



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