



## FONTOLGAT-E ÖNGYILKOSSÁGOT CSALÁDTAGJA VAGY ISMERŐSE ?

A kutatások bebizonyították, hogy a 10-ből 8 embernél, akik öngyilkosságot követnek el, haláluk előtt a következő jelek nyilvánultak meg:

- személyiség változások - szomorú, visszahúzódó, érzékeny, ideges, fáradt, határozatlan, apatikus, néha hiperaktív és nyugtalan;
- magatartásbeli változások - nem tudnak összpontosítani a munkahelyen, az iskolában, a mindennapi feladatokra, elhanyagolják küllemüket;
- alvászavarok - túl sokat alszanak vagy álmatlanságban szenvednek, reggel nagyon korán ébrednek, rémálmokkal küzdenek;
- étkezési szokások változása - étvágytalanság, így fogynak, vagy túl sokat esznek;
- az érdeklődés hiánya olyan korábbi aktivitások iránt, melyek a múltban örömet okoztak, beleértve a barátkozást, szexet, hobbyt;
- a pénz miatt, a betegség miatt (vélt vagy valós ok);
- félelem jelentkezik attól, hogy elvesztik maguk feletti uralmukat, hogy “megbolondulnak”, és így kárt tesznek magukban vagy másban;
- bűntudattal vannak terhelve, szégyent, öngyűlöletet éreznek;
- reménytől megfosztott a jövő nézetük - “Sohasem fogom jobban érezni magam”;
- kábítószer vagy alkoholt fogyasztanak;
- a közelmúltban veszítettek el közelálló személyt (halál, válás, szakítás...), vagy valami más, számukra fontos dolog nélkül maradtak (munka, pénz, státusz, önbizalom, önbecsülés, hit...);
- ügyeiket rendezik, adósságukat törlesztik, barátoktól és a családtól búcsúznak, értékes személyes tárgyakat ajándékoznak el;
- öngyilkossági impulzusaik, ötleteik, nyilatkozataik, terveik vannak, korábbi öngyilkossági kísérleteik voltak;
- veszélyesen viselkednek (vakmerők a forgalomban, alkohol befolyása alatt vezetnek...);
- bántalmazás áldozatai voltak (fizikai vagy szexuális);
- nyomozás folyik ellenük, börtönbüntetésre készülnek, vagy börtönből szabadulnak.

### HOGYAN, TUDUNK OLYAN EMBEREN SEGÍTENI, AKI ÖNGYILKOSSÁGOT FONTOLGAT?

Ne féljen megkérdezni valamely személyt, hogy öngyilkosságot fontolgat - e és nyíltan beszéljen róla! Figyeljen oda arra, amit beszédtársa mond, vegye komolyan! Ne feledje, egy személy támogatása nem elegendő – ösztönözze embertársát, hogy mástól is kérjen segítséget.

## KIHEZ FORDULHAT AZ A SZEMÉLY, AKI ÖNGYILKOSSÁGOT FONTOLGAT?

Háziorvosához, pszichológushoz, kórházba / pszichiátriai klinikára és a "Szív" központban is segítséget kaphat (ingyenes telefon 0800 300 303; vanja@centarsrce.org)

### ELŐÍTÉLETEK AZ ÖNGYILKOSSÁGRÓL:

**1. előítélet:** "Környezetünkben csak nagyon ritkán fordul elő, hogy valaki öngyilkosságot követett el."

**Az igazság:** Vajdaságban az öngyilkosságok száma magas részarányban van jelen (az elmúlt évtizedben, Vajdaságban 23 - 29/100000 lakos, míg Szerbiában 20 /100000 -től kevesebb polgár követett el öngyilkosságot, ami azt jelenti, hogy minden 16-19 órában egy öngyilkosság történik).

**2. előítélet,** "Az, aki megpróbálja megölni magát biztosan " örült ". "

**TÉNY:** Az emberek, akik szoronganak, bánattal túlterheltek, levertek, kétségbeesettek, annyira szenvednek, hogy gyakran gondolnak öngyilkosságra. Ezért kell segítséget, melegséget és megértést nyújtani nekik - nem pedig könnyelműen ítéletet hozni mentális egészségükről.

**3. előítélet:** "Ha valaki eldöntötte, hogy öngyilkos lesz, semmi sem fogja megállítani."

**Az igazság:** Attól függetlenül, hogy mennyit szenved az ember, míg él, nem feltétlenül döntött úgy, hogy meg akar halni. Az öngyilkosságot fontolgató emberek többsége nem akar meghalni, hanem szüntetni próbálja az elviselhetetlen fájdalmat. Ez a készletés, akármilyen erős is, nem tart örökké.

**4. előítélet:** "Azok az emberek, akik meg akarják ölni magukat, nem kívánnak segítséget."

**Az igazság:** A véghezvitt kutatások bebizonyították, hogy az öngyilkosságot elkövetőknek több mint a fele orvoshoz fordult hat hónappal azelőtt, mielőtt véget vetett volna életének.

**5. előítélet:** "Ha az öngyilkosságot fontolgató emberrel e témáról beszélgetünk, öngyilkosságra ösztönözzük."

**Az igazság:** Ha e témáról beszélgetnek valakivel, nem ösztönzik ezzel, hogy öngyilkos legyen. A nyílt beszélgetés hatása éppen ellenkező: ez az egyik legjobb módja annak, hogy segítsen azon, aki a válságban van.

**6. előítélet:** "Azok, akik azt mondják, hogy öngyilkosok lesznek, ezt sohasem teszik meg."

**TÉNY:** Szinte mindenki, aki öngyilkosságot követ el, korábban figyelmeztetett erre. Ne hagyja figyelmen kívül a figyelmeztető jeleket! Nem számít, hogy milyen nevetségesnek tűnhetnek olyan kijelentések, mint "majd sajnáljátok, ha már nem leszek", vagy "nem látom a kiutat ebből", mert gyakran, éppen ezek a mondatok jelzik a megnövekedett öngyilkossági kockázatot.

A Vajdaság AT területén folyó 2013 évi közegészségügyi speciális program feladata: Depresszió, mint a Vajdaság AT lakosságának közegészségügyi problémája - "Együtt a depresszió ellen"



Újvidék Város  
Vajdasági közegészségügyi intézet  
Vajdasági klinikai központ



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