

## Martwisz się o kogoś?

### Pomóż komuś, kto zмага się z myślami samobójczymi.

**Nie musisz być specjalistą w dziedzinie zdrowia psychicznego, aby pomóc osobie mającej myśli samobójcze.**

Samobójstwo dotyczy każdego z nas. Jedna na pięć osób doświadczyła myśli samobójczych w pewnym okresie swojego życia\*, a około 75% samobójstw zostało popełnione przez osoby, które w ciągu roku przed śmiercią nie szukały pomocy w placówkach zajmujących się zdrowiem psychicznym.

\*Źródło: OPCS Surveys of Psychiatric Morbidity 2007

**Jeśli martwisz się, że ktoś z Twojego otoczenia może mieć myśli samobójcze, najlepszym wyjściem będzie bezpośrednio zapytanie o to.**

Wiele osób wstrzymuje się z zapytaniem bliskich im osób czy rozważają samobójstwo, obawiając się, że w ten sposób podsuną im ten pomysł, ale nie ma dowodu na to, że rozmowa o samobójstwie może być szkodliwa – w rzeczywistości jest odwrotnie. Dla wielu osób bycie zapytanym wprost o rozważanie samobójstwa bywa ogromną ulgą.

**To mit, że ludzie którzy otwarcie mówią o samobójstwie mają mniejsze szanse na odebranie sobie życia.**

Każdy kto mówi lub pisze o zamiarach odebrania sobie życia powinien być traktowany poważnie. Nigdy nie zakładaj, że ktoś kto już wcześniej wykazywał tendencje samobójcze, ale nigdy nie próbował odebrać sobie życia, nie jest zdolny do popełnienia tego czynu.

### Bądź czujny

Nie każdy kto rozważa popełnienie samobójstwa podzieli się tym z drugą osobą. Niektórzy ludzie nie dają żadnych oznak, wskazujących na ich plany. Jednakże, są pewne ostrzegawcze sygnały, na które powinniśmy zwracać uwagę:

Jeżeli ktoś z Twojego otoczenia:

- Mówi lub pisze o śmierci, umieraniu lub samobójstwie,
- Aktywnie poszukuje sposobów na odebranie sobie życia,
- Mówi, że czuje się bezradny lub nie ma powodów by żyć,
- Mówi, że jest obciążeniem dla innych,
- Mówi, że czuje się uciemżony i pogrążony w bólu nie do zniesienia,
- Zażywa więcej alkoholu lub narkotyków,
- Nagle poczuł się lepiej po epizodzie depresji,
- Odwiedza lub dzwoni do swoich bliskich w celu pożegnania się,
- Porządkuje wiecznie odkładane na później sprawy,
- Rozdaje swoje rzeczy innym.

### Bądź szczery

Powiedz tej osobie, dlaczego się o nią martwisz i zapytaj, czy rozważa samobójstwo.

### Bądź bezpośredni

Samobójstwo pozostaje ogromnym tabu w naszym społeczeństwie, więc osoba w grupie ryzyka może tłumić w sobie swoje uczucia przez dłuższy czas. Pytając bezpośrednio o samobójstwo, przekazujesz jej do wiadomości, że nie ma nic wstydliwego w rozmawianiu o tym problemie i że jesteś tu, aby jej wysłuchać. Zapytaj o to, co chcesz wiedzieć np. Czy masz myśli samobójcze? lub Czy rozważasz odebranie sobie życia? Unikaj zwrotów typu Tylko nie zrób niczego głupiego, ok? albo Myślisz, aby ze sobą skończyć?

### Nie panikuj

Usłyszenie o tym, że ktoś rozważa samobójstwo może być szokujące, ale Twoja panika w niczym nie pomoże. Spróbuj zachować spokój i okazać wsparcie.

### Wysłuchaj i okaż współczucie

Wysłuchanie kogoś w sposób empatyczny i pozbawiony osądów jest jedną z najlepszych rzeczy, które możesz zrobić. Unikaj prób zmieniania tematu i przekonywania kogoś aby stworzył listę pozytywów swojego życia. Po prostu wysłuchaj i spróbuj spojrzeć na problemy z punktu widzenia tej osoby.

### Zapytaj, czy dana osoba ma konkretny plan odebrania sobie życia

Jeżeli osoba z którą rozmawiasz opracowała szczegółowy plan i dysponuje narzędziami w celu popełnienia samobójstwa, oznacza to, że potrzebuje jak najszybszej pomocy.

### Uzyskaj pomoc

Jeżeli podejrzewasz, że ktoś z Twojego otoczenia może narazić się na niebezpieczeństwo, nie pozostawiaj go samego. Zadzwoń pod 999 lub w zależności o stopnia Twojej zażyłości z daną osobą, możesz towarzyszyć jej w czasie wizyty u lekarza pierwszego kontaktu lub udać się z nią na izbę przyjęć. Zapoznaj się także z listą numerów linii zaufania, które mogą być pomocne.

### Nie narażaj się na ryzyko

Traktuj swoje bezpieczeństwo priorytetowo.

### Zadbaj o siebie

Wspieranie kogoś, kto ma myśli samobójcze może być szokujące lub stresujące. Zadbaj o swoje własne dobro – i porozmawiaj z kimś, komu ufasz o swoich odczuciach. Możesz także skontaktować się z jedną z linii zaufania.

### NHS First Response Service

Cambridgeshire i Peterborough

☎ 111, opcja 2 (24/7)

### Samaritans

☎ 116 123 (24h)

🌐 [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

### Lifeline

Cambridgeshire i Peterborough

☎ 0808 808 2121 (19.00 - 23.00)

### CALM

☎ 0800 58 58 58 (17.00 - 24.00)

🌐 [www.thecalmzone.net](http://www.thecalmzone.net)

### Papyrus

☎ 0800 068 4141 (infolinia HOPELineUK)

(pon - pt: 10.00 - 22.00; sob - niedz: 14.00 – 22.00, święta: 14.00 - 17.00)

🌐 [www.papyrus-uk.org](http://www.papyrus-uk.org)

