

# Manuál pomoci při riziku sebevraždy

Mnoho z nás neví, jak vhodně reagovat v situaci, kdy v jejich okolí někdo zvažuje sebevraždu. Naučte se poznat varovné příznaky, na co se ptát a jak zajistit pomoc.

Když někdo říká, že přemýšlí o sebevraždě, nebo mluví o věcech, ze kterých se zdá, že ji zvažuje, může to být zneklidňující. Nemusíte si být jistí, jak pomoci, jestli takové řeči brát vůbec vážně a zasahovat, případně zda váš zásah vše jen nezhorší. Jednat je vždy nejlepší volba! Zde je vhodný postup.

## Ptejte se

Nejprve je nutné zjistit, zda je dotyčná osoba ve skutečném nebezpečí spáchání sebevraždy. Buďte citliví, ale pokládejte přímé dotazy jako:

- Jak zvládáš to, co se ti teď děje?
- Máš někdy pocit, že bys vše nejrady vzdal/a?
- Přemýšlíš o tom, jaké by to bylo být mrtvý/á?
- Přemýšlíš o tom, že by sis ublížil/a?
- Přemýšlíš o sebevraždě?
- Měl/a jsi už dříve sebevražedné myšlenky nebo jsi zkusil/a si nějak ublížit?
- Přemýšlel/a jsi nad tím, jak nebo kdy bys to provedl/a?
- Máš přístup k věcem, kterými by sis mohl/a ublížit?

Otázky na sebevražedné myšlenky nebo pocity dotyčnou osobu nenabádají k jednání. Možnost pohovořit si s někým o svých pocitech a myšlenkách může ve skutečnosti vést ke snížení rizika sebevražedného jednání.

## Hledejte varovné příznaky

Nikdy není možné s jistotou říct, kdy váš blízký nebo kamarád/kamarádka zvažuje sebevraždu. Zde je seznam běžných varovných příznaků:

- Mluví o sebevraždě – říká věci jako: „Zabiju se“, „Přál/a bych si, abych byl/a mrtvý/á“, „Kéž bych se nikdy nenarodil/a“.
- Shání prostředky k ukončení života – shromažďuje větší množství léků, opatří si zbraň.
- Vyhýbá se sociálním kontaktům, chce být sám/sama.
- Zažívá prudké změny nálady, typické „jeden den nahoře, druhý dole“.
- Nadmíru se zabývá věcmi souvisejícími se smrtí, umíráním nebo násilím.

- Zažívá pocity bezvýchodnosti, beznaděje.
- Nadměru užívá alkohol nebo drogy.
- Mění běžnou rutinu včetně návyků v jídle a spánku.
- Podniká riskantní nebo sebedestruktivní věci, například užívá drogy nebo se chová nebezpečně za volantem.
- Zbavuje se majetku a „dává věci do pořádku“, ačkoliv pro to není žádné logické vysvětlení.
- Loučí se s lidmi, jako by je už nikdy neměl/a vidět.
- Jsou patrné změny osobnosti, výrazná úzkost nebo silné rozrušení, a to obzvláště v souvislosti s některým z výše zmíněných varovných příznaků.

### Okamžitá pomoc

Pokud se někdo pokusil o sebevraždu:

- Nenechávejte dotyčnou osobu o samotě.
- Volejte neodkladně na tísňovou linku 112. Pokud je to bezpečné, dopravte dotyčnou osobu do nejbližšího zdravotnického zařízení.
- Pokuste se zjistit, zda je dotyčný/á pod vlivem alkoholu nebo drog či zda se nepokusil/a se otrávit.
- Informujte rodinného příslušníka nebo kamaráda/kamarádku dotyčné osoby.

Pokud se někdo chová nebo vyjadřuje způsobem, který naznačuje, že by se mohl/a pokusit o sebevraždu, nepokoušejte se situaci řešit sami.

- Co nejrychleji zajistěte odbornou pomoc. Stav dotyčné/ho může vyžadovat dočasnou hospitalizaci, než krize pomine.
- Podpořte dotyčnou osobu ve vyhledání pomoci, může se jednat o anonymní kontakt s některou z krizových linek, například linkou důvěry Centra krizové intervence v pražských Bohnicích (284 016 666) nebo vyhledání odborné pomoci. Přehled dalších relevantních krizových linek je dostupný na: <http://www.psychportal.cz/linky-duvery>.

### Dospívající: pokud znáte někoho kdo má sebevražedné myšlenky

Pokud jste teenager a máte obavy o kamaráda/ku nebo spolužáka/spolužačku, který/á by mohl zvažovat sebevraždu, jednejte.

- Zeptejte se přímo dotyčné osoby na její/jeho pocity, i když to může být nepříjemné. Pozorně poslouchejte, co vám dotyčný/á říká, a dejte najevo, že to berete vážně. Rozhovor s někým, kdo projevuje starost, může znamenat mnoho a může pomoci.

- Pokud jste si s danou osobou promluvili, ale stále se obáváte, že by si mohla ublížit, poradte se s učitelem, školním psychologem nebo jiným zodpovědným dospělým.

Osoba, z jejíhož chování nebo mluvy můžete mít pocit, že by si mohla chtít ublížit nebo si vzít život, se může potýkat s nějakým zásadním problémem. Je těžké s jistotou říci, zda váš/vaše kamarád/kamarádka nebo spolužák/spolužačka skutečně uvažuje o sebevraždě. Také je přirozené, že máte obavy z toho, že byste se mohli plést. Pokud se rozhodnete si s dotyčným/dotyčnou promluvit, můžete například podpořit ve vyhledání pomoci.

### Nabídněte pomoc

Pokud někdo přemýšlí o spáchání sebevraždy, nemusí být nutně v bezprostředním nebezpečí, každopádně však potřebuje profesionální pomoc. Můžete udělat následující:

- **Motivujte dotyčnou osobu k vyhledání pomoci**, může se jednat o anonymní kontakt s některou z krizových linek, například linkou důvěry Centra krizové intervence v pražských Bohnicích (284 016 666) nebo vyhledání odborné pomoci. Přehled dalších relevantních krizových linek dostupný na: <http://www.psychportal.cz/linky-duvery>.
- **Pomozte nasměrovat při vyhledání odborné pomoci**. Osoba zvažující sebevraždu nebo trpící závažnou depresí nemusí mít dostatek energie a potřebnou motivaci k vyhledání pomoci. Pokud dotyčný/á nechce navštívit svého praktického lékaře nebo psychiatra, navrhněte vyhledat pomoc jinde – v centru krizové pomoci, u učitele/učitelky, (školního) psychologa/psycholožky nebo jiné osoby, které dotyčný/á může důvěřovat. Můžete nabídnout podporu a radu, ale pamatujte, že není vaší prací nahradit profesionála.
- **Budte oporou**. Můžete pomoci s vyhledáním pomoci na internetu nebo uskutečnit za dotyčného/dotyčnou telefonáty, doprovodit ho/ji.
- **Podporujte a naslouchajte**. Jedinec se sebevražednými myšlenkami se může cítit vinný nebo se může stydět, a mít tak tendenci skrývat své pocity. Podporujte a snažte se dotyčného/dotyčnou pochopit. V žádném případě nevyvolávejte v dané osobě pocit viny. Pozorně poslouchajte a snažte se ho/ji nepřerušovat.
- **Mějte úctu k pocitům dotyčné osoby**. Nesnažte se mu/jí jeho/její pocity vymluvit a nevyjadřujte zděšení. Ačkoliv nemusí dotyčná osoba uvažovat logicky, mějte na paměti, že její emoce jsou skutečné. Neúcta a zlehčování mohou vést k nedůvěře a ukončení komunikace.
- **Nepovyšujte se a nesudte**. Neříkejte věci jako „Mohlo by být hůř“, „Máš všechno, co si jen můžeš přát“, místo toho se ptejte: „Kvůli čemu jsi smutný/á?“, „Co by ti pomohlo cítit se lépe?“ nebo „Jak ti mohu pomoci?“

- **Nikdy neslibujte, že zachováte tajemství o jeho/jejích sebevražedných myšlenkách.** Buďte chápatí, ale vysvětlete dotyčné/mu, že takovou věc není možné držet v tajnosti, pokud je její/jeho život v ohrožení. V takové situaci je potřeba pomoci.
- **Ujistěte dotyčnou osobu, že bude lépe.** Pokud někdo uvažuje o sebevraždě, situace se může zdát bezvýchodná a jako by se nikdy neměla zlepšit. Ujistěte proto danou osobu, že vhodná léčba jí dá šanci se s věcmi vypořádat a cítit se zase v životě lépe.
- **Nabádejte dotyčného/dotyčnou, aby neužíval/a alkohol a drogy.** Ačkoliv užívání alkoholu a návykových látek může poskytnout dočasnou úlevu, v konečném důsledku věci jen zhoršuje. Může vést k bezhlavému jednání a prohloubení deprese. Pokud má daná osoba problém přestat sama, nabídněte se, že jí pomůžete vyhledat odbornou pomoc.
- **Zamezte dotyčné/mu přístup k potenciálně nebezpečným předmětům.** Pokud je to možné, ujistěte se, že dotyčná osoba nemá k dispozici žádné prostředky k uskutečnění sebevraždy jako různé ostré předměty nebo léky. Pokud daná osoba běžně užívá léky, kterými je možné se otrávit, zkuste zajistit, aby jí je někdo pravidelně v bezpečných dávkách vydával.

### Berte všechny varovné příznaky vážně

Pokud někdo vyjadřuje sebevražedné myšlenky nebo se chová způsobem, který naznačuje, že o sebevraždě uvažuje, **berte tyto příznaky vážně a neignorujte je.** Řada z těch, kteří si vzali život, dala předtím svůj záměr najevo. Můžete mít pocit, že se zbytečně strachujete, ale bezpečí vašeho kamaráda/kamarádky nebo jiné blízké osoby je nejdůležitější. Pokud je něčí život v sázce, nemyslete na to, že vaše jednání může dotyčného/dotyčnou v danou chvíli rozhněvat.

Zabránit někomu v sebevraždě není vaše povinnost – ale pokud se rozhodnete zasáhnout, můžete pomoci dotyčné/mu si uvědomit, že jsou jiné cesty, že je možné vše zvládnout a díky léčbě spatřit i světlejší stránku života.

Připravili:

Mgr. Alexandr Kasal; [alexandr.kasal@nudz.cz](mailto:alexandr.kasal@nudz.cz)

Odborná konzultace: MUDr. Jan Hanka

Revize: Mgr. Vendula Machů, PhDr. Alena Palčová

S povolením Mayo Clinic na základě článku:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/suicide/in-depth/suicide/art-20044707>