

Priloga 3 – Vzemi si trenutek (poslanica Mednarodne zveze za preprečevanje samomora, drugi del)

Vzemi si trenutek

Trenutek, ki si ga vzamemo za to, da smo pozorni na posameznike v naši skupnosti – na družinskega člana, prijatelja, kolega ali tudi tujca – lahko spremeni potek njihovega življenja.

Posamezniki, ki so preživeli poskus samomora, nas lahko veliko naučijo o tem, kako pomembne so besede in dejanja drugih, in mnogi danes delujejo kot zagovorniki preprečevanja samomorilnega vedenja in ozaveščanja.

Ljudje smo pogosto zadržani do tega, da bi ukrepali, tudi če nas skrbi za nekoga. Za to obstaja več razlogov, med katerimi je tudi strah pred tem, da ne bomo vedeli, kaj naj rečemo. Pomembno je, da se vsi zavedamo, da čudežni stavek ali recept za pogovor ne obstaja. Bolj kot prave besede je pomembna naša naravnost - empatičnost, sočutje, pristna skrb, znanje o virih pomoči in želja pomagati.

Dejavnik, ki nas dodatno ovira pri tem, da bi pristopili k nekomu, ki je v stiski, in z njim začeli pogovor, je skrb oziroma strah pred tem, da bomo stvari še poslabšali. Takšni pomisleki so razumljivi, saj je tema samomora občutljiva in težka. Poleg tega situacijo še dodatno otežuje mit, da bomo s pogovorom o samomoru pri nekom sprožili samomorilne misli.

Vendar izsledki študij dokazujejo, da to ne drži. Ponujena pomoč in poslušanje zmanjšujeta stisko in ne obratno.

Pozorni moramo biti na posameznike, ki izražajo znake stiske saj pogosto ne iščejo niti ne potrebujejo konkretnega nasveta. Opozorilni znaki samomorilne ogroženosti vključujejo: brezup, bes, nenadzorovano jezo, iskanje možnosti za maščevanje, nemir, impulzivno vključevanje v tvegane aktivnosti, občutke ujetosti in brezizhodnosti, povečano rabo alkohola ali drog, socialni umik, občutke tesnobe, motnje spanja in velike spremembe v vedenju.

Če smo pripravljeni poslušati s sočutjem, empatijo in brez obsojanja, lahko s tem pomagamo pri obuditvi upanja. Posameznike v stiski lahko vprašamo "Kako si?" in jih vzpodbudimo k temu, da nam zaupajo svojo zgodbo. Majhna gesta, ki ima lahko velik učinek.

Vzemi si trenutek, da opaziš, kaj se dogaja s tabo, tvojo družino, tvojimi prijatelji in kolegi.

Vzemi si trenutek, da pristopiš k nekomu in začneš s pogovorom, če opaziš, da je nekaj narobe, drugače.

Vzemi si trenutek in se pozanimaj o tem, kakšni viri pomoči so na voljo zate in za druge.

Viri o strategijah ukrepanja

Na voljo so viri o različnih strategijah ukrepanja, ki nam vsem lahko pomagajo razviti potrebne veščine za učinkovito komuniciranje z osebami, ki kažejo znake samomorilnega vedenja. Ena izmed takšnih strategij oziroma programov je Psihološka prva pomoč. To je program, ki zajema vrsto veščin o tem, kako prepoznati nekoga v duševni stiski, kako pristopiti k nekomu, ki je v duševni stiski, in kako nekomu

nuditi podporo v času duševne stiske. Program je prilagojen za splošno javnost in vzpodbuja zavedanje o tem, da ni potrebno, da smo zdravniki, kliniki ali terapevti, da bi nekemu ponudili pomoč. Osnovne oblike pomoči namreč ponudi vsak med nami. Več o Psihološki prvi pomoči in o Smernicah za psihološko prvo pomoč ob depresiji in samomorilnem vedenju najdete na spletnih straneh NIJZ.

Poleg omenjenega programa obstaja še vrsta drugih pristopov, ki so navedeni na spletni strani Mednarodne zveze za preprečevanje samomora (https://www.iasp.info/resources/Helping_Someone/) in Svetovne zdravstvene organizacije (http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/en/).

Informacije o posameznih programih so na voljo na www.take5tosavelives.org, <http://www.ruok.org.au/how-to-ask>, <https://www.lifeinmindaustralia.com.au/youcantalk>
