

**KAKO POMAGAM
V PRIMERU
SAMOMORILNE
OGROŽENOSTI?**

SMERNICE ZA
PSIHOLOŠKO PRVO POMOČ

Hvala, ker ste pripravljeni pomagati.

Večino samomorov lahko preprečimo. Mnogo oseb, ki so samomorilne, si namreč ne želi umreti. Preprosto ne zmorejo živeti z bolečino.

Odkrit pogovor o samomorilnih mislih in občutkih lahko reši življenje.

**Vsak izmed
nas lahko nudi
psihološko prvo
pomoč osebi s
samomorilnimi
mislimi ali
samomorilnim
vedenjem.**



V nadaljevanju so predstavljene smernice, kako pomagati osebi, ki je samomorilno ogrožena, pri čemer je pomembno, da pomoč prilagodimo posameznikovim potrebam in značilnostim. Smernice povzemajo tri temeljne korake psihološke prve pomoči v primeru samomorilnih misli in vedenja:

01 PREPOZNAVNA

kako prepoznati znake
in simptome samomorilne stiske;

02 PRISTOP

kako pristopiti k osebi, ki je samomorilno ogrožena,
in z njo vzpostaviti komunikacijo;

03 POMOČ

kako nuditi ustrezno pomoč v primeru samomorilne stiske
in vzpodbujati osebo k uporabi strokovnih virov pomoči.



Smernice so lahko primerno izhodišče
za osnovno ukrepanje, ne morejo pa
nadomestiti strokovne pomoči
(viri so navedeni na koncu dokumenta).

01

korak
PREPOZNAVA

KAKO PREPOZNAM, DA JE NEKDO SAMOMORILNO OGROŽEN?

Pri prepoznavi nam lahko pomaga poznavanje opozorilnih znakov in dejavnikov, ki povečujejo tveganje za samomorilno vedenje.

Opozorilni znaki samomorilnega vedenja

GOVORJENJE ALI PISANJE O SMRTI, UMIRANJU ALI SAMOMORU

- »NEKAJ SI BOM NAREDIL/-A.«
- »DOVOLJ IMAM VSEGA.«
- »BOLJŠE VAM BO BREZ MENE.«

OPAZNE SPREMEMBE V RAZPOLOŽENJU

UREJANJE FORMALNOSTI (PISANJE OPOROKE, UREJANJE BANČNIH RAČUNOV ...), POSLAVLJANJE

OBČUTKI UJETOSTI, BREZIZHODNOSTI, OBUPA

NAČRTOVANJE IN ISKANJE NAČINOV, KAKO STORITI SAMOMOR (DOSTOP DO ZDRAVIL, OROŽJA ...)

ODSOTNOST RAZLOGOV ZA ŽIVLJENJE, POMANJKANJE SMISLA V ŽIVLJENJU

ODMIK OD DRUŽINE IN PRIJATELJEV, DRUŽBE NA SPLOŠNO

VKLJUČEVANJE V TVEGANE DEJAVNOSTI BREZ SKRBI ZA LASTNO VARNOST (HITRA VOŽNJA, ADRENALINSKE AKTIVNOSTI ITD.)

POVIŠANA RABA ALKOHOLA IN DROG

Dejavniki, ki povečujejo tveganje za samomor:

- poskus samomora v preteklosti;
- samopoškodovano vedenje;
- duševne motnje in kronične telesne bolezni, ki pomembno ovirajo posameznikovo življenje ali povzročajo bolečine;
- nedavne izgube (npr. poslabšanje zdravja, prekinitvev pomembnega odnosa, smrt bližnjega);
- spolna ali fizična zloraba;
- samomor bližnje osebe;
- osamljenost, slabši socialno-ekonomski položaj, pripadnost ranljivi skupini (starejši, brezposelni, LGBTQ ...);
- tvegana in škodljiva raba alkohola in drog.



02

korak
PRISTOP

KAKO PRISTOPIM K NEKOMU, KI JE SAMOMORILNO OGROŽEN?

Če nas skrbi, da je oseba samomorilno ogrožena, pristopimo k njej in izrazimo skrb zanjo.

I.

Razmislimo, kako bomo pristopili

Preden pristopimo k osebi, poskusimo izbrati primeren čas in prostor, kjer se bomo lahko z osebo nemoteno pogovorili.

Imejmo v mislih, da naša stališča in prepričanja o samomoru pomembno vplivajo na nudenje pomoči (npr. če menimo, da je samomor moralno sporno dejanje/znak šibkosti posameznika, bomo drugače pristopili kot v primeru prepričanja, da se z razmišljanjem o samomoru lahko sreča vsakdo). Skušajmo razumeti, da ima lahko oseba drugačna stališča in prepričanja o samomoru, kot jih imamo sami.

II.

Pristopimo k osebi

Lahko začnemo s pogovorom o vsakodnevni stvarih ali skupnih temah. Tekom pogovora osebo vprašajmo po počutju in o dogajanju v njenem življenju v zadnjem času. Povejmo ji tudi, kakšne spremembe na njenem vedenju smo opazili in izrazimo skrb zanjo.

»KAKO SI ZADNJE ČASE?«

»ZDIŠ SE MI ZASKRBLJEN/-A.
SE KAJ DOGAJA V TVOJEM
ŽIVLJENJU?«

»SKRBI ME ZATE.«

Če čutimo, da se oseba z nami ne želi pogovarjati, ponudimo pomoč pri iskanju drugega sogovornika, s katerim bo lažje vzpostavila stik.

03 korak POMOČ

KAKO POMAGAM NEKOMU, KI JE SAMOMORILNO OGROŽEN?

Po vzpostavljeni komunikaciji se usmerimo v pomoč, ki jo lahko nudimo.

I.

Vprašajmo po samomorilnih mislih

Če oseba sama ne izpostavi misli o samomoru, jo o tem vprašajmo.

Vprašanje mora biti postavljeno tako, da dobimo jasen in nedvoumen odgovor o tem, ali oseba razmišlja o samomoru.

Način, kako in kdaj postavimo vprašanje, je odvisen od nas (ali nam je bližje postopno ali bolj direktno odpiranje vsebine) in od tega, kakšen način bi po našem mnenju bolj ustrezal osebi, s katero se pogovarjamo.

Do odgovora lahko pridemo z direktnimi vprašanji, npr.:

»ALI RAZMIŠLJAŠ O SAMOMORU?«

»ALI RAZMIŠLJAŠ O TEM, DA BI SE UBIL/-A?«

»ALI RAZMIŠLJAŠ O TEM, DA BI SI KAJ NAREDIL/-A?«

ali bolj postopoma, npr.:

»SE POČUTIŠ OBUPANO?«

»SE TI ZDI, DA BI BILO BOLJE, ČE TE NE BI BILO?«

»ALI RAZMIŠLJAŠ O TEM, DA BI SI KAJ NAREDIL/-A?«

Izogibajmo se vprašanjem, ki izražajo obsojajoča stališča do samomora (npr.: »Saj ne bi naredil/-a česa neumnega, kajne?«).

Včasih oklevamo, ko je potrebno nekoga (neposredno) vprašati po samomorilnih mislih. Bojimo se, da bi oseba zaradi našega spraševanja začela razmišljati o samomoru. Vendar **to ne drži**.

Če oseba ni že prej razmišljala o samomoru, tudi naše vprašanje ne bo sprožilo samomorilnih misli. Če pa oseba o samomoru razmišlja, pa ji s tem ponudimo priložnost, da lahko o svojih težavah z nekom spregovori. Hkrati s tem osebi tudi pokažemo, da smo njeno stisko slišali in da nam je mar zanjo. Vsako omenjanje samomorilnih misli vzamimo resno.

03

korak
POMOČ

Če čutimo, da osebe ne zmoremo vprašati po samomorilnih mislih, poiščimo nekoga, ki bo to lahko storil in za kogar menimo, da ima občutek za sočloveka.

II.

Ponudimo podporo skozi pogovor

Če nam nekdo razkrije svoja razmišljanja o samomoru, je razumljivo, da se v nas pojavi vrsta različnih občutkov (šok, strah, nemoč, zmedenost, krivda ...). Vseeno poskušajmo ostati čim bolj mirni in empatični. S takšnim odzivom bomo namreč delovali pomirjujoče in dali občutek varnosti. Že samo dejstvo, da se oseba z nami pogovarja in da še ni poskušala storiti samomora, pomeni, da ni povsem odločena umreti in da si želi pomoči.

Bolj pomembno od uporabe »pravih besed« je, da pokažemo pristno zanimanje za osebo. Poskusimo ji nuditi podporo, jo razumeti in ji prisluhniti.

Osebi pokažimo, da želimo slišati, karkoli bo povedala. Prisluhnimo njenim razmišljanjem in razlogom za samomorilne misli brez obsojanja ali drugačnih negativnih odzivov. Ne izogibajmo se uporabi besede samomor. Dovolimo, da oseba izrazi svoja čustva (lahko se zgodi, da oseba joče, se jezi ali kriči), saj lahko izražanje čustev prinese olajšanje. Izkazujmo razumevanje za njeno stisko.

»RAZUMEM, DA TI JE ZELO HUDO.«

Zahvalimo se osebi za to, da je z nami delila svoje misli in občutke. Pokažimo ji, da se zavedamo, da je za to potrebno veliko poguma.

»VEM, DA NI ENOSTAVNO GOVORITI O TEM, KAR DOŽIVLJAŠ. HVALA, DA SI TO DELIL/-A Z MANO.«



03

korak
POMOČ

Kako poslušati?

Aktivno:

- postavljajmo odprta vprašanja, ki ne bodo vzpodbujala odgovorov zgolj z »Da.« ali »Ne.«. Tako bomo izvedeli več o občutkih in povezanih težavah osebe. V pomoč so nam lahko vprašanja, ki se začnejo na K:

**»KAJ ...«, »KAKO ...«,
»KDAJ ...«, »KJE ...«**

- sprti razjasnimo posamezne dele pogovora in se prepričajmo, da osebo prav razumemo.

»TOREJ, ČE TE PRAV RAZUMEM ...«

- s povzemanjem povedanega pokažimo osebi, da jo dobro poslušamo.

»GOVORIL/-A SI O TEM ...«

Empatično, potrpežljivo:

osebe ne prekinjajmo, izražajmo sočutje

**»LAHKO SI PREDSTAVLJAM, KAKO
TEŽKO TI JE BILO ...«**

Brez obsojanja:

sprejmimo, kar nam oseba govori, brez nestrinjanja ali strinjanja s povedanim.

Čemu se je smiselno izogibati?

- Razpravljanju o smiselnosti samomorilnih misli.
- Vzburjanju občutkov krivde z namenom, da bi preprečili samomor (npr. izogibajmo se izjavam, da bo oseba drugim uničila življenje, če bo storila samomor).
- Zmanjševanju posameznikovih težav ali razlogov za samomorilne misli/namere (npr. izogibajmo se izjavam, da imajo drugi še večje težave).
- Poenostavljenim zagotovitvam oziroma tolažbi (npr. izogibajmo se izjavam, da bo vse v redu, da naj se oseba malo razvedri).
- Prekinjanju s pripovedovanjem svojih zgodb.
- Uporabi izrazov, ki samomor kriminalizirajo (npr. izogibajmo se izrazom, kot je zagrašiti samomor).
- Izzivanju osebe (npr. izogibajmo se provokacijam, da naj oseba naredi to, če misli resno).

03

korak
POMOČ

III.

Presodimo resnost situacije

Pri presoji resnosti situacije so nam v pomoč vprašanja, ki se nanašajo na trenutno ogroženost osebe:

»ALI IMAŠ IZDELAN SAMOMORILNI NAČRT?«

»ALI IMAŠ ŽE PRIPRAVLJENA SREDSTVA ZA SAMOMOR?«

»ALI SI ŽE ODLOČEN/-A, KDAJ BOŠ STORIL/-A SAMOMOR?«

»ALI SI ŽE IZPELJAL/-A KAJ OD SVOJEGA NAČRTA?«

Preverimo tudi, ali oseba pije alkohol ali jemlje droge. Zmanjšana prištevnost lahko namreč močno poveča tveganje za samomorilno dejanje.

Osebo povprašajmo o podpori, ki jo ima na voljo.

»ALI SI ŠE KOMU ZAUPAL/-A SVOJE TEŽAVE OZIROMA RAZMIŠLJANJA?«

»ALI SI ZARADI SVOJIH STISK ŽE KDAJ POISKAL/-A POMOČ PRI STROKOVNJAKU ZA DUŠEVNO ZDRAVJE?«

»ALI MORDA JEMLJEŠ KAKŠNA ZDRAVILA?«

Samomorilno najbolj ogrožene so tiste osebe, ki imajo izdelan samomorilni načrt (določen čas, izbrano metodo itd.), imajo sredstva za izvedbo samomora, imajo namen to storiti in nimajo virov podpore.

Glede na presajo resnosti situacije se odločimo, kako se bomo odzvali.



03

korak
POMOČ

IV./a

**AKUTNO
OGROŽENA OSEBA**

Poskrbimo za osebo, ki JE akutno ogrožena

Kadar se nam zdi, da je situacija nujna in je pri osebi prisotno akutno tveganje za samomor, ukrepajmo hitro. Samomorilno ogrožene osebe ne puščajmo same in poskrbimo za varnost. Iz okolice umaknimo vsa sredstva, s katerimi bi si oseba lahko vzela življenje (ostri predmeti, zdravila, čistila, strelno orožje itd.).

Vzpodbudimo osebo, naj poišče strokovno pomoč čimprej. Pri iskanju ji lahko ponudimo podporo (npr. pomagamo osebi poiskati ustrezne kontakte virov pomoči; spomnimo jo na vire strokovne pomoči v primeru, da jih že uporablja; ji ponudimo spremstvo do strokovnjaka).

Če ogrožena oseba okleva z iskanjem pomoči ali jo zavrača, jo še naprej vzpodbujamo in vztrajamo pri tem, da stopi v stik s strokovno pomočjo (osebni zdravnik, psiholog, psihiater itd.).

Kaj naj storim, če akutno ogrožena oseba zavrača strokovno pomoč?

V kolikor oseba še naprej zavrača strokovno pomoč, ji razložimo, da nas skrbi za njeno varnost in da moramo ukrepati. Povejmo ji, da bomo poklicali nujno medicinsko pomoč.

»PREVEČ ME SKRBI ZATE IN POTREBUJEŠ POMOČ.

POTREBUJEŠ JO ZDAJ, ZATO BOM POKLICAL/-A 112.«

Lahko se zgodi, da bo ogrožena oseba jezna ali se bo čutila izdano z naše strani, ker smo kljub njenemu nestrinjanju stopili v stik s strokovno pomočjo. Takšen odziv je odraz njene stiske, zato ga ne jemljimo osebno. Ohranimo zavedanje, da tako ravnamo, ker jo želimo zaščititi.

Ob tem, ko nudimo pomoč, moramo poskrbeti tudi za svojo varnost. To je še posebej pomembno v primerih, kadar oseba želi uporabiti strelno orožje. Takrat najprej pokličimo policijo in sporočimo, da je oseba samomorilno ogrožena.



03

korak
POMOČ

IV./b

**OSEBA NI AKUTNO
OGROŽENA**

Poskrbimo za osebo, ki NI akutno ogrožena

Tudi v primeru, kadar oseba razmišlja o samomoru, vendar nima načrta in sredstev za izvedbo dejanja, jo vzpodbudimo k temu, da poišče strokovno pomoč. V kolikor zavrača stik s strokovnjakom v živo, predlagajmo telefonske linije za klic v stiski (seznam virov pomoči je na koncu dokumenta).

Vprašajmo jo tudi, kakšne vrste podpore si želi in če ji lahko pri čem pomagamo. Med pogovorom s samomorilno ogroženo osebo se osredotočimo na dejavnike, ki jo bodo obvarovali pred samomorom. Eden izmed načinov, s katerim ji lahko ponudimo oporo, je varnostni načrt.

Varnostni načrt je dogovor med samomorilno ogroženo osebo in osebo, ki nudi psihološko prvo pomoč. Vključuje aktivnosti, ki zmanjšujejo tveganje za samomor.

Varnostni načrt vsebuje pomembne kontaktne številke oz. naslove, kamor se lahko oseba obrne po pomoč v stiski ali v primeru samomorilnih vzgibov (npr. številke prijateljev in družine, reševalne službe, strokovne pomoči ...). Z osebo se dogovorimo, koga iz seznama bo poklicala, če bo v stiski, in kaj bo naredila, če ta oseba ne bo dosegljiva.

»ČE BOM V STISKI, BOM POKLICAL/-A MAJO.«

»ČE SE MAJA NE OGLASI, BOM POSKUSIL/-A POKLICATI JANEZA.«

»ČE BO JANEZ NEDOSEGLJIV, BOM POKLICAL/-A SVOJEGA ZDRAVNIKA ALI NA TELEFON ZA POMOČ V STISKI.«

»ČE SE NE OGLASI NIHČE, BOM POČAKAL/-A POL URE IN POSKUSIL/-A PONOVRNO.«

Varnostni načrt je izraz pomoči in skrbnosti, ne pa prevzemanje odgovornosti za dejanja in odločitve ogrožene osebe.

Če je oseba mladostnik, moramo ubrati bolj neposreden pristop. V kolikor mladostnik sam ne išče pomoči, se prepričajmo, da je z njegovimi/njenimi težavami seznanjen nekdo, ki je osebi blizu (npr. družinski član ali prijatelj). Če zavrača strokovno pomoč, se obrnimo k strokovnim službam in jih prosimo za posredovanje.

Poskrbimo zase

Nudjenje opore nekomu ki je samomorilno ogrožen, je lahko naporno in obremenjujoče. Zato je pomembno, da namenimo pozornost tudi lastnemu počutju (npr. z nekom se pogovorimo, če nas situacija obremenjuje; poskrbimo za sprostitev).

Naša podpora in pomoč sta zelo pomembni, vendar nismo odgovorni za dejanja in vedenja drugih. Včasih se kljub vsem našim prizadevanjem oseba ne odloči za življenje.

**Upanje je
lahko močnejše
od strahu.**

KAM PO STROKOVNO POMOČ?

Prvi vir strokovne pomoči je izbrani osebni zdravnik.

Po potrebi bo predpisal zdravljenje, napotil k specialistu ali na druge oblike pomoči. Kadar je stiska zelo huda in osebni zdravnik ni dosegljiv, se lahko obrnemo neposredno na

- 01 / dežurnega zdravnika,
- 02 / dežurno ambulanto najbližje psihiatrične bolnišnice,
- 03 / urgentno psihiatrično ambulanto v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01/4750 670) ali
- 04 / reševalno službo (112).

Podporo in znanje za učinkovitejše spoprijemanje s stisko lahko dobimo na brezplačnih psihoedukativnih delavnicah v vseh zdravstvenih domovih po Sloveniji.

Delavnice se izvajajo v okviru centrov za krepitev zdravja in zdravstvenovzgojnih centrov. Več informacij o delavnicah ter seznam vseh centrov in njihovih kontaktov najdete na spletni strani: www.skupajzazdravje.si

Pomoč je na voljo tudi v centrih za duševno zdravje, razširjenih po celi Sloveniji, v katerih delujejo timi različnih strokovnjakov.

V centru za duševno zdravje odraslih lahko strokovno podporo in pomoč dobijo odrasli, starejši od 18 let, z najrazličnejšimi težavami v duševnem zdravju.

V centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov lahko strokovno podporo in pomoč pri reševanju stisk dobijo otroci in mladostniki ter njihovi starši.

Seznam vseh obstoječih centrov za duševno zdravje in njihove kontakte najdete na spletni strani: www.zadusevnozdravje.si

Brezplačna strokovna pomoč je na voljo v mreži psiholoških svetovalnic Posvet – Tu smo zate:

Svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Postojni, Slovenj Gradcu, Novi Gorici, Murski Soboti, Sevnici, Portorožu, Idriji, Mariboru, Zagorju ob Savi, Novem mestu, Tolminu, Ilirski Bistrici ali na Jesenicah:
naročanje na telefonsko številko **031 704 707** vsak delovni dan ali po e-pošti **info@posvet.org**

Svetovalnice v Celju, Laškem in Mozirju:
naročanje po telefonu **031 778 772** ali po e-pošti **sprejemna.celje@posvet.org**

Za podporo in pogovor ali za informacije o ustreznih oblikah pomoči se lahko obrnemo tudi na telefone za pomoč v stiski:

Klic v duševni stiski:
01 520 99 00
(vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)

Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik:
116 123
(24 ur/na dan, vsak dan)
Klic je brezplačen.

Društvo SoS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja:
080 11 55
(24 ur/na dan, vsak dan)
Klic je brezplačen.

TOM telefon za otroke in mladostnike:
116 111
(vsak dan med 12. in 20. uro)
Klic je brezplačen.

Za informacije o ustreznih oblikah pomoči ali za podporo se lahko obrnemo tudi na spletne vire:

Program MIRA (Nacionalni program za duševno zdravje):
www.zadusevnozdravje.si
Spletna stran s praktičnimi nasveti za boljše počutje in enostavnim iskalnikom virov pomoči v Sloveniji.

Kampanja Nisi okej? Povej naprej.:
www.nisiokejpovejnaprej.si
Spletna stran za zmanjševanje stigmatizacije duševnih težav, nudenje nasvetov za blaženje duševnih stisk in spodbujanje k iskanju pomoči.

Program OMRA:
www.omra.si
Uporabne informacije o težavah v duševnem zdravju in načinih pomoči.

Spletna stran za zmanjševanje stigmatizacije duševnih težav, nudenje nasvetov za blaženje duševnih stisk in spodbujanje k iskanju pomoči:
www.zivziv.si

Spletna svetovalnica za mlade:
www.tosemjaz.net
Skupnost za mlade z vprašanji, o katerih je lažje pisati, kot govoriti.

Smernice temeljijo na strokovnih mnenjih skupine strokovnjakov s področja duševnega zdravja iz Avstralije, Nove Zelandije, Velike Britanije, Združenih držav Amerike in Kanade »Kako pomagati osebi, ki doživlja napad panike«.

Vir: Mental Health First Aid Australia. Panic attacks: first aid guidelines. Melbourne: Mental Health First Aid Australia, 2008.

Nacionalni inštitut za javno zdravje
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana
E-pošta: info@nijz.si
Gradivo je dostopno na: www.zadusevnozdravje.si

Pripravljeno v sodelovanju z **DROM agency**.

V TVOJI
BESEDI
JE POMOČ

