

Svetový deň prevencie samovrážd

10. september 2023 – ústredná téma: „**Vytváranie nádeje prostredníctvom akcií**“

Predpokladá sa, že ročne na dokonanú samovraždu zomrie vyše milión osôb, čo je viac ako počet úmrtí spôsobených vraždami a vojnami.

KAŽDÚ MINÚTU SI VO SVETE VEZMÚ ŽIVOT DVAJA ĽUDIA. Celosvetovo v rámci populácie bez ohľadu na vek je samovražda treťou príčinou úmrtnosti.



Prevencia samovráždy zahŕňa celé spektrum aktivít - od zabezpečenia najlepších možných podmienok pre výchovu detí a mládeže, cez efektívne liečenie duševných porúch až po environmentálnu kontrolu rizikových faktorov. Zodpovedajúca distribúcia informácií a vyzdvihovanie úrovne vedomia verejnosti predstavujú kľúčové elementy úspechu programu pre prevenciu samovráždy.



Ľudia, ktorí zomrú v dôsledku samovráždy, často vopred hovoria napr. o tom, že ich život nemá význam, že nevidia budúcnosť, alebo že chcú dokonca zomrieť. Častokrát sú myšlienky na samovraždu u človeka dočasné, dokonca aj v dôsledku dlhodobého trápenia a náročnej situácie.

Väčšina ľudí, ktorí uvažujú o samovražde, nechcú zomrieť, len nechcú alebo nedokážu žiť svoj život v takej forme, v akej akurát je.

Vždy je potrebné brať človeka, ktorý hovorí o samovražde vážne a poskytnúť mu pomoc a podporu. Práve rozhovor dokáže jednotlivcovi poskytnúť možnosti efektívneho riešenia situácie alebo čas na zhodnotenie svojho rozhodnutia. Práve takýto rozhovor môže zachrániť život.

SAMOVRAŽDA JE SMRŤ, KTORÁ JE ZBYTOČNÁ

Samovražde môže najlepšie zabrániť najbližšie okolie, ktoré ohrozeného človeka najviac pozná. Nemusia to byť však len najbližší rodinní príslušníci, pred ktorými ohrozený svoje úmysly niekedy tají, ale aj rovesníci (hlavne v mladom veku) a kolegovia.

Na smrť zúfalým ľuďom pri železničných tratiach, na mostoch alebo s liekmi v rukách sa dá pomôcť. A často, veľmi často im možno zachrániť život. Len treba vedieť, čo povedať.



UŽITOČNÉ ZÁSADY - ČO ROBIŠ PRI HROZBE SAMOVRAŽDY

- odstrániť z dosahu ohrozeného človeka prostriedky, ktorými by si mohol ublížiť (lieky, ostré predmety),
- **mať pozitívny prístup a upriamiť myseľ ohrozeného na pozitívne riešenia a iné možnosti ako samovraždu,**
- používať pokojný a chápatý tón hlasu, počúvať ho, snažiť sa, aby ohrozený hovoril o probléme, vyjadriť mu snahu pomôcť pri riešení problému, snažiť sa získať čas,
- **dávať nevtieravé otázky konštruktívnym spôsobom, ale zároveň pri podozrení sa priamo spýtať na samovražedné myšlienky, na konkrétne plány na jej uskutočnenie,**
- snažiť sa oslabiť pocity zmätku a beznádeje, ktoré tento človek prežíva,
- **ak je kríza akútna vyhľadať profesionálnu pomoc, volať linku dôvery, lekársku záchranú pomoc,**
- **nenechať sa odhovoriť od pomoci – depresívny človek často svoj stav nedokáže posúdiť, alebo sa snaží možnosť samovráždy pred inými zaprieť,**
- **identifikovať záchytné body (čo ohrozenému ešte ostalo v jeho situácii - koníček, práca, domáce zvieratá, kamarát ...).**