

Sebevražedné chování u dětí a dospívajících

Sebevražda je akt úmyslného ukončení života. Mnozí z nás neví, jak reagovat, když někdo mluví o sebevraždě. Každý rok však zemře na světě v důsledku sebevraždy přibližně 700 000 lidí včetně mladistvých. Celosvětově je sebevražda čtvrtou nejčastější příčinou úmrtí ve věku 15-19 let. Proto je potřeba umět poznat riziko sebevraždy a umět o sebevraždě otevřeně mluvit. Pro nás to může být těžké a znepokojující, ale pro člověka, který o sebevraždě uvažuje, může být velmi úlevné o tom s někým mluvit a díky tomu vědět, že na to není sám.

Jak rozpoznat varovné signály

Děti a dospívající, kteří o sebevraždě přemýšlí či sebevraždu přímo plánují, často vysílají varovné signály, které mohou být verbální i neverbální. Některé z těchto signálů se mohou objevit v konverzích, v jejich chování nebo například v příspěvcích na sociálních sítích. Mnozí mohou mít sebevražedné myšlenky nebo pocity, ale sami o pomoc nepožádají. Rozpoznání varovných signálů je důležitým prvním krokem v prevenci sebevraždy, například:

Chování: samotářství, vyhýbání se kamarádům či obvyklým oblíbeným činnostem, potíže s koncentrací, pláč, zhoršený školní prospěch, loučení se (např. psaní dopisů na rozloučenou,

rozdávání svých věcí), zanedbávání osobního vzhledu, sebepoškozování, zvýšené užívání alkoholu nebo drog, změna chuti k jídlu, vyhledávání informací o smrti či o způsobech sebevraždy, problémy se spánkem, schraňování prášků, žiletek či jiných podobných předmětů

Prožívání a nálady: nepochopitelné výkyvy nálad, úzkosti, deprese, náhlá apatie, pasivita, podrážděnost, výbuchy vzteku, pocity viny, studu, nedostatek energie

Komunikace:

- *"Nemá to smysl. Už na ničem nezáleží."*
- *"Kéž bych se nikdy nenarodil."*
- *"Kéž bych umřela."*
- *"Nikomu na mně nezáleží. Nikomu bych tu nechyběla."*
- *"Jsem pro ostatní přítěží. Nemám pro co žít."*
- *"Už se o mě nebudete muset strachovat."*
- *"Přeju si, abych byl mrtvý."*



Jak můžete pomoci, když se vám dítě nebo dospívající svěř

Téma sebevraždy v každém člověku vyvolává strach a nepříjemné pocity. Těchto bodů se můžete prozatím držet v případě, že s vámi dítě nebo dospívající téma sebevraždy otevře:

- Pokuste se nepanikařit, buďte oporou a naslouchejte.
- Buďte upřímní a nebojte se začít rozhovor ("Jsem tu pro tebe... vidím, že se necítíš dobře... chceš si promluvit?").
- Povzbuzujte dítě v tom, aby mluvilo o tom, co cítí.
- Nesnažte se situaci hned vyřešit a nebojte se ticha.
- Snažte se neříkat, co by jedinec "měl" a "neměl" dělat, důležité je mu poskytnout emocionální podporu a být s ním.
- Dítě povzbuzujte a ujišťujte jej, že existují možnosti, jak situaci řešit.
- Používejte jednoduché a přímé otázky.
- Neslibujte, že to nikomu neřeknete.
- Nebuďte na to sami, řešte situaci s dalšími dospělými a dbejte i na péči o sebe.
- Pokud si sami nevíte rady, obraťte se na Rodičovskou linku Linky bezpečí, která nabízí krizovou pomoc a základní sociální poradenství všem dospělým jednajícím v zájmu dětí (tedy nejen rodičům, ale i pedagogům a dalším pracujícím s dětmi) na čísle 606 021 021.

Co můžete říct

- "Přemýšlel jsi o tom, že by sis někdy ublížil?"
- "Přemýšlíš o sebevraždě?"
- "Když mluvíš o tom, že nechceš žít, že by ses na to chtěl/a vykašlat... mluvíš o sebevraždě?" "Znamená to, že si chceš ublížit?"
- "Už sis někdy nějak ublížil/a?"
- Zeptejte se na plán sebevraždy: "Přemýšlel/a jsi o tom, jak by sis mohl vzít život? Máš nějaký konkrétní plán?" "Přemýšlel/a jsi o tom, kdy bys to udělal/a? Máš prostředky, jak to provést?"



My dospělí si občas myslíme, že když se na sebevraždu zeptáme, přivedeme člověka k sebevražedným myšlenkám. Není to ale tak. Pokud člověk o sebevraždě nepřemýšlí, naše otázka ho k sebevraždě nepobídne. Pokud však dítě/dospívající o sebevraždě přemýšlí, naše otázka mu může zachránit život - může být prvním krokem k nalezení potřebné pomoci a podpory. Otevřený rozhovor o sebevraždě pomáhá, protože umožňuje o pocitech skutečně mluvit. Pokud máte podezření, že má dítě sebevražedné sklony, pokuste se toto téma citlivě otevřít.

Více informací najdete na www.sebevrazdy.cz.



P.S. Žij

