

Samovražedné správanie u detí a dospievajúcich

Samovražda je vedomé ukončenie vlastného života. Mnohí z nás nevedia, ako reagovať, keď niekto začne hovoriť o samovražde. Na celom svete však ročne zomrie samovraždou približne 700 000 ľudí vrátane mladistvých.

V vekovej skupine 15 až 19 rokov ide globálne o štvrtú najčastejšiu príčinu smrti. Preto je dôležité vedieť rozpoznať riziko samovraždy a dokázať o nej hovoriť otvorene. Pre nás to môže byť náročné a zraňujúce, no pre človeka, ktorý nad samovraždou uvažuje, býva rozhovor a vedomie, že na to nie je sám, veľkou úľavou.

Ako rozpoznať riziko samovraždy

Ľudia, ktorí uvažujú o samovražde alebo ju plánujú, často vysielajú varovné signály, ktoré môžu byť slovné aj neslovné. Môžu sa prejaviť v rozhovoroch, v ich správaní alebo v príspevkoch na sociálnych sieťach. Mnohí ľudia s myšlienkami na samovraždu pomoc sami nevyhľadajú. Rozpoznanie varovných signálov je preto prvým krokom k prevencii, napríklad:

Správanie: samotárstvo, vyhýbanie sa kamarátom či obľúbeným aktivitám, problémy so sústredením, plač, zhoršenie prospechu v škole, rozdávanie osobných vecí, lúčenie sa, zanedbávanie vzhľadu,

sebapoškodzovanie, zvýšené užívanie alkoholu alebo drog, zmeny v chuti do jedla, vyhľadávanie informácií o smrti či spôsoboch samovraždy, problémy so spánkom, zhromažďovanie liekov, žiletiek a iných nebezpečných predmetov.

Pocity a nálady: nepochopiteľné výkyvy nálad, úzkosť, depresívne stavy, náhla apatia, pasivita, podráždenosť, výbuchy hnevu, pocity viny, hanba, strata energie.

Komunikácia:

- „Nemá to zmysel. Na ničom už nezáleží.“
- „Keby som sa radšej ani nenarodil/a.“
- „Keby som radšej zomrel/a.“
- „Nikomu na mne nezáleží. Nikomu by som tu nechýbal/a.“
- „Som pre ostatných len záťažou. Nemám pre čo žiť.“
- „Už si so mnou nebudete musieť robiť starosti.“
- „Keby som už radšej nežil/a.“



Ako pomôcť, keď sa vám dieťa alebo dospelávajúci zverí

Téma samovraždy vyvoláva v každom človeku strach a nepríjemné pocity. Ak s vami dieťa či dospelávajúci začne hovoriť o samovražde, držte sa týchto zásad:

- Nepanikárte, buďte oporou a počúvajte.
- Buďte priami a nebojte sa začať rozhovor („Som tu pre teba... Vidím, že ti nie je dobre... Chceš sa o tom rozprávať?“).
- Povzbudte dieťa, aby hovorilo o tom čo prežíva a cíti.
- Nesnažte sa situáciu vyriešiť okamžite a nebojte sa ticha.
- Nehovorte dieťaťu, čo „by malo“ alebo „nemalo“ robiť. Podstatné je poskytnúť im emocionálnu podporu a byť s nimi.
- Dodajte im nádej a uistite ich, že každá situácia sa dá riešiť.
- Pýtajte sa jednoduché a priame otázky.
- Nesľubujte, že to nikomu nepoviete.
- Nezostávajúce na to sami, riešte situáciu s ďalšími dospelými a dbajte aj o svoju vlastnú duševnú pohodu.
- Ak máte pocit, že na to sami nestačíte, kontaktujte Rodičovskú linku IPčka na 0800 500 888 alebo Linku dôvery Nezábudka na 0800 800 566, ktoré poskytujú bezplatnú krízovú pomoc pre rodičov, učiteľov a dospelých.

Viac informácií nájdete na **www.krizovalinka.sk** alebo **www.nezabudka.sk**.

Ako citlivo otvoriť tému

- „Premýšľal/a si niekedy nad tým, že by si si ublížil/a?“
- „Rozmýšľal/a si nad samovraždou?“
- „Keď hovoríš, že už nechceš žiť, že to chceš vzdať... hovoríš o samovražde?“
- „Znamená to, že si chceš ublížiť?“
- „Ublížil/a si si už niekedy?“
- Pýtajte sa aj na konkrétny plán, „Premýšľal/a si nad tým, že si siahneš na život? Máš konkrétny plán?“
- „Rozmýšľal/a si nad tým, kedy by si to urobil/a? Máš na to prostriedky?“



My dospeli sa niekedy obávame, že priamou otázkou na samovraždu privedieme dieťa na nebezpečné myšlienky. Nie je to tak. Ak človek nad samovraždou neuvažuje, naša otázka ho k nej neprivedie. Ak však dieťa či dospelávajúci nad samovraždou premýšľa, naše priame otázky mu môžu zachrániť život - bývajú totiž prvým krokom k získaniu potrebnej pomoci a podpory. Otvorený rozhovor pomáha, pretože dáva priestor pomenovať skutočné pocity. Ak máte podozrenie, že vaše dieťa uvažuje o samovražde, skúste túto tému citlivo otvoriť.