Jak zareagować?

Jeśli martwisz się o kogoś ze swojego otoczenia, możesz wykonać poniższe trzy kroki:

Okaż zainteresowanie i troskę

Zaproponuj wsparcie i daj osobie do zrozumienia, że się o nią troszczysz:

"Martwię się o ciebie i chcę ci pomóc"

"Co się dzieje? Martwię się o ciebie"

"Cokolwiek cię dręczy, przejdziemy przez to razem"

Zapytaj

Nie bój się rozmawiać o samobójstwie – pytanie to nie sprawi, że osoba potraktuje samobójstwo jako nowy pomysł na rozwiązanie swoich problemów:

"Czy czujesz potrzebę okaleczenia siebie?"

"Czy masz myśli, by skończyć ze swoim życiem?"

"Czy masz takie dni, że masz już ochotę wszystko skończyć?"

Zwróć się po pomoc

Zachęć osobę, by poszukała dla siebie pomocy:

"Porozmawiajmy z kimś, kto może Ci pomóc"

"Zostanę z Tobą tak długo, dopóki nie otrzymasz pomocy"

"Nie jesteś sam. Są ludzie, którzy mogą Ci pomóc w tej sytuacji"

Informacje zawarte w niniejszej ulotce są cytowane dzięki Narodowej Fundacji Badań nad Samobójstwem (National Suicide Research Foundation) w Irlandii

Jeśli ktoś, kogo znasz, lub Ty sam jesteś teraz w kryzysie i potrzebujesz z kimś porozmawiać:

- Skontaktuj się z Samarytanami pod numerem 116 123, jo@samaritans.ie
- Skontaktuj się z lekarzem ogólnym dyżurującym w Twojej okolicy; sprawdź, do kogo możesz się zwrócić: 'Doctors - General Practitioners' (lekarze ogólni) w Golden Pages, Republika Irlandii / 'Doctors (Medical Practitioners)' w Yellow Pages, Irlandia Północna
- Zgłoś się lub skontaktuj z Oddziałem nagłych wypadków/Oddziałem pomocy doraźnej w najbliższym szpitalu

Dane kontaktowe miejscowych oddziałów służby zdrowia znajdziesz tu:

Republika Irlandii – Centrum Służby Zdrowia (the Health Service Executive) w godzinach od 8.00 do 20.00, od poniedziałku do soboty pod bezpłatnym numerem telefonu 1850 24 1850 lub na stronie www.hse.ie

Irlandia Północna – wejdź stronę internetową 'Minding your head': www.mindingyourhead.info

Published by HSE National Office for Suicide Prevention

www.nosp.ie / www.yourmentalhealth.ie

Connecting for Life

Zaniepokojony Samobójstwem?

Znaki ostrzegawcze

Czynniki ryzyka

Jak zareagować?

Kluczowe fakty na temat samobójstwa i samookaleczania

Przydatne kontakty

CAPICHE hello@capichecreative.ie

Jakie są znaki ostrzegawcze?

Większość osób, które myślą o popełnieniu samobójstwa, tak naprawdę nie chce umrzeć, chce jedynie zakończyć swój ból. Poniżej jest kilka oznak, które mogą sugerować, że osoba myśli o odebraniu sobie życia:

- Próba samobójcza lub akt samookaleczenia
- Komunikowanie myśli samobójczych
- Zainteresowanie śmiercią • Depresja
- Izolowanie się od świata, ludzi
- Nadużywanie alkoholu
- Nadużywanie narkotyków
- Nagłe zmiany w nastroju czy zachowaniu
- Robienie "ostatecznych" przygotowań np. rozdawanie swojego mienia (między innymi książek, płyt CD, DVD itp.)

Uwaga:
Niektóre z tych znaków ostrzegawczych mogą być związane z codziennym zachowaniem. Należy całościowo spojrzeć na zachowania osoby, o którą się martwisz. Jednakże im więcej znaków ostrzegawczych i czynników ryzyka, tym wyższe prawdopodobieństwo popełnienia samobójstwa.

Dodatkowe czynniki ryzyka

- Dostęp do wybranej metody popełnienia samobójstwa np. do leków, broni palnej
- Utrata kogoś bliskiego (przyjaciela, członka rodziny)
- Zerwanie związku
- Impulsywność, lekkomyślność i skłonność do zachowań ryzykownych
- Nadużywanie alkoholu/narkotyków

Samobójstwo w Irlandii - Fakty

- Wszystkie grupy irlandzkiego społeczeństwa doświadczają straty kogoś bliskiego poprzez samobójstwo
- Do niedawna skala samobójstw w Irlandii była relatywnie niska. Obecnie jednak ilość samobójstw jest zbliżona do statystyk europejskich
- Więcej mężczyzn odbiera sobie życie niż kobiet – na 4 samobójstwa popełnione przez mężczyzn jedno samobójstwo jest popełnione przez kobietę
- Samobójstwo to najczęstsza przyczyna śmierci młodych osób
- Nie ma jednej przyczyny samobójstwa
- Każdy z nas ma potencjalne skłonności samobójcze

Samookaleczenie i próba samobójcza

Wiele osób wykonuje tzw. akty celowego samookaleczenia. Niektóre, choć nie wszystkie z tych aktów, mogą przypominać próbę samobójczą.

- Wszystkie akty samookaleczenia powinny być traktowane poważnie
- Samookaleczenie jest próbą zakomunikowania głębokiego cierpienia, rozpaczy
- Zarówno mężczyźni jak i kobiety się okaleczają
- Problem ten dotyczy głównie osób młodych
- Wiele osób, które się okaleczają, jest pod wpływem alkoholu

"Jeśli martwisz się o kogoś...

okaż zainteresowanie i troskę,

zapytaj,

zwróć się po pomoc."