# 14 BODŮ POMOCI PŘI RIZIKU SEBEVRAŽDY

## Ptejte se

Buďte citliví, ale pokládejte přímé dotazy. Možnost pohovořit si s někým o svých pocitech a myšlenkách může ve skutečnosti vést ke snížení rizika sebevražedného jednání, nikoliv naopak!

## Hledejte varovné příznaky

Naučte se poznat varovné příznaky. Ty je možné identifikovat ve vyjadřování, náladě i v chování.

## Nabídněte pomoc

Myšlenky na sebevraždu nutně neznamenají bezprostřední riziko její spáchání. Pokud je však někdo zažívá delší dobu a jsou neodbytné, s jistotou potřebuje profesionální pomoc. Můžete udělat následující:

## Motivujte dotyčnou osobu ve vyhledání pomoci

Třeba kontaktovat některou z linek důvěry, například linku důvěry Centra krizové intervence v pražských Bohnicích (284 016 666) nebo vyhledání odborné pomoci. Přehled dalších relevantních krizových linek dostupný na: http://www.psychoportal.cz/linky-duvery

## Pomozte nasměrovat při vyhledání odborné pomoci

Variant je mnoho – praktický lékař, psychiatr, centra krizové pomoci, učitelé, (školní) psychologové. Můžete nabídnout podporu a radu, ale pamatujte, že není vaší prací nahradit profesionála.

## Buďte oporou

Pomozte online s vyhledáním pomoci, uskutečněte za dotyčného/dotyčnou telefonáty, doprovoďte ho/jí.

## Podporujte a naslouchejte

Podporujte a snažte se dotyčného/dotyčnou pochopit. V žádném případě nevyvolávejte v dané osobě pocit viny. Pozorně poslouchejte a snažte se ho/jí nepřerušovat.

## Mějte úctu k pocitům dotyčné/ho

Nesnažte se mu/jí jeho/její pocity vymluvit a nevyjadřujte zděšení. Neúcta a zlehčování může vést k nedůvěře a ukončení komunikace.

## Nepovyšujte se a nesuďte

Neříkejte věci jako „Mohlo by být hůř“, „Máš všechno, co si jen můžeš přát“, místo toho se ptejte: „Jakou má tvůj smutek příčinu?“, „Co by ti pomohlo cítit se lépe?“ nebo „Jak ti mohu pomoci?“

## Nikdy neslibujte, že o něčí sebevražedné myšlenky budete držet jako tajemství

Buďte chápaví, ale vysvětlete dotyčné/mu, že takovou věc není možné držet v tajnosti, pokud je její/jeho život v ohrožení

## Ujistěte dotyčnou osobu, že bude lépe

Situace se může někdy zdát bezvýchodná a jakoby se už nikdy neměla zlepšit. Ujistěte proto danou osobu, že vhodná léčba jí dá šanci se s věcmi vypořádat a cítit se zase v životě lépe.

## Motivujte dotyčného/dotyčnou, aby neužíval/a alkohol a drogy

Ačkoliv užívání alkoholu a návykových látek může poskytnout dočasnou úlevu, v konečném důsledku však věci jen zhoršuje. Může vést k bezhlavému jednání a prohloubení deprese.

## Zamezte dotyčné/mu přístup k potenciálně nebezpečným předmětům

Pokud je to možné, ujistěte se, že dotyčná osoba nemá k dispozici žádné prostředky k uskutečnění sebevraždy jako různé ostré předměty nebo léky.

## Berte všechny varovné příznaky vážně

Nezamlouvejte je ani je neignorujte

**Naučte se rozpoznat vyrovné příznaky**