

ПРАКТИЧНА ПОМОЋ • ВОДИЧ

Разговарати без страха

Како директно разговарати са неким о самоубилачким мислима – за ближње, пријатељице и пријатеље, наставнике и стручна лица. Најважније на почетку: питање не изазива самоубилачке мисли. Оно растеређује и отвара врата помоћи.

Када бити пажљив

- Особа говори или пише о смрти, о бесмислу или о томе да је терет другима.
- Повлачење од пријатеља, породице и хобија.
- Јакe промене расположења – или изненадни мир после тешког периода.
- Поклањање важних ствари, опроштајна писма или поруке, „сређивање ствари“.
- Више алкохола или дрога, ризично понашање.
- Оптерећујући догађаји: развод, губитак, отказ, злостављање, срамота, дугови.

Добро се припремити за разговор

- Изаберите мирно место и довољно времена. Мобилни телефон остаје по страни.
- Имајте при руци: 143, 144 и број психијатријске хитне службе у Вашем кантону.
- Не морате да решите проблем. Ваш задатак је: бити ту, питати, слушати, упутити на помоћ.

Овако можете да питате

Почните од онога што сте приметили – без пребацивања. Затим питајте директно. Речи „самоубиство“ или „одузети себи живот“ смеју да се изговоре.

„Приметио/приметила сам да се у последње време повлачиш. Бринем за тебе.“

„Понекад, када је људима тако тешко, размишљају о томе да више не желе да живе. Да ли је и теби тако?“

„Да ли размишљаш о томе да себи одузмеш живот?“

„Да ли си већ размишљао/размишљала како би то урадио/урадила?“

„Шта те је до сада задржало?“

Слушати уместо убеђивати

- Пустите особу да каже све до краја, чак и ако је то тешко поднети. Паузе су дозвољене.
- Озбиљно схватите оно што чујете. Избегавајте реченице попут „Биће боље“ или „Мисли на своју породицу“.
- Без расправе о томе да ли је самоубиство исправно или погрешно – и без пребацивања.

- Не обећавајте тајност. Реците искрено: „Желим да ти помогнем и зато ћу потражити подршку.“

Ако је одговор да

1 Проценити опасност

Да ли постоји конкретан план, средства или време? Што конкретније, то хитније.

2 При акутној опасности

Не остављајте особу саму. Позовите 144 или је отпратите у хитну службу.

3 Уклонити средства

Лекове, оружје или друга средства – по могућству заједно – закључати или предати.

4 Помоћ учинити обавезујућом

Заједно заказати термин код породичног лекара или психијатријске службе – најбоље одмах, током разговора.

5 Остати у контакту

Јавите се поново наредних дана. План безбедности помаже – образац на krisenintervention.ch.

А Ви? Такви разговори дирају. Потражите подршку – на пример на 143 (и за ближње) или код Elternotruf 0848 35 45 55 (линија помоћи за родитеље, на немачком).

Доступни 0-24

144

Хитна помоћ

Опасност по живот, медицински хитан случај

117

Полиција

Опасност за Вас или друге, насиље, претња

112

Европски број за хитне случајеве

Ради и без кредита или са страном SIM картицом

143

Die Dargebotene Hand

Разговор 0-24, анонимно – и за ближње

147

Pro Juventute

За децу и младе, 0-24

Извори: кампања „Reden kann retten“ – разговор може да спасе (reden-kann-retten.ch), смернице програма прве помоћи за ментално здравље (ensa.swiss).