



# KAKO SE ODZVATI V PRIMERU SAMOMORILNE OGROŽENOSTI?

Kako lahko prepoznamo samomorilno vedenje?

## Vedenja:

- Nevarno in tvegano vedenje.
- Opuščanje (najljubših) aktivnosti.
- Umikanje v samoto.
- Poslavljanje od prijateljev, družine.
- Razdajanje dragocene lastnine.
- Urejanje osebnih in poslovnih zadev.
- Nenadno zanimanje za verske obrede ali njihova opustitev.
- Načrtovanje pogreba.
- Preokupiranost s smrtjo in z umiranjem.
- Priprava pripomočkov za samomor.
- Prejšnji poskusi samomora.
- Nenavadne spremembe (tudi navidezno izboljšanje razpoloženja).

## Izjave, ki posredno nakazujejo željo po smrti:

- Utrujen sem od življenja, ne morem več naprej.
- Moji družini bi bilo bolje brez mene.
- Sej ne bi bilo nikomur mar, če me ne bi bilo več.
- Le stran hočem.
- Kmalu me ne bo več.
- Kmalu ti ne bo več treba skrbeti zame.

## Izjave, ki neposredno nakazujejo željo po smrti:

- Odločil sem se, da se bom ubil.
- Želim si, da bi bil mrtev.
- Naredil bom samomor.
- Vse bom končal.
- Če se (nekaj) ne bo zgodilo, se bom ubil.

(Poštuvan, 2020, str. 11)

- **Empatično poslušamo in gradimo odnos.**

Zapomnimo si: PRISTEN ODNOS JE KLJUČEN!

- **Spodbujamo osebo, da govori. Uporabljamo odprta vprašanja**

(“Kako vidite to ...?”, “Kdaj je težje ...?”, “Kakšne načine reševanja ste že ubrali ...?”, “Kako mi lahko opišete položaj ...?”).

- **Ne obsojamo, ne moraliziramo.**
- **Vprašamo po samomorilnih mislih.**

Boljše je, če so vprašanja v sedanjiku. Namesto: “Ste že kdaj pomislili na samomor?”, vprašamo: “Ali zdaj razmišljate o samomoru?”.

Manj neposredno



Bolj neposredno

"Ali kdaj opaziš, da si želiš, da bi lahko zaspal in se ne bi nikdar zbudil?"

"Ko so ljudje v taki stiski, kot si zdaj ti, si velikokrat želiš, da bi bili mrtvi. Se tudi ti tako počutiš?"

"Zadnje čase se mi zdiš žalosten, včeraj sem te slišal reči, da nisi več prepričan, da lahko nadaljuješ. Ko pridemo v takšno obdobje, se nam lahko zdijo stvari brezupne.

Zanima me, ali si morda razmišljal, da bi si vzel življenje?"

"Ali v zadnjem tednu/času razmišljaš o tem, da bi si vzel življenje?"

"Zdiš se mi zelo nesrečen. Ali si razmišljal o samomoru?"

(Poštuvan, 2020, str. 22)

- V pogovoru raziskujemo samomorilni proces. Povprašujemo, kako pogoste so misli o samomoru, ali ima oseba izdelan načrt za samomor ("Kako pogosto razmišljate o samomoru", "Imate že načrt, kje/kako bi naredili samomor?" ...).
- Pogovarjamo se o razlogih za življenje. Iščemo pozitivne izjeme ("Kdo ali kaj bi te najbolj pogrešal?", "Kaj je trenutno najboljši del tvojega življenja?", "Če bi vsemu težkemu navkljub moral izbrati nekaj, kaj bi to bilo?", "Kakšne so tvoje dobre lastnosti ali tiste, na katere si lahko ponosen?" "Poimenuj eno stvar, ki je vsaj deloma drugačna od vsega ostalega.").
- Ne zmanjšujemo teže stiske in ne ponujamo/vsiljujemo poenostavljenih rešitev, tolažbe in nasvetov ("Poskusite razmišljati bolj pozitivno ...")
- Ustvarjamo prostor za raziskovanje, smo potrpežljivo prisotni in dopuščamo svobodo, da se oseba izrazi v tempu, ki je zanjo primeren.
- Zavedajmo se svojega glasu, ritma govora, jakosti besed, sproščenosti ali napetosti v telesu, miselnih, čustvenih odzivov in med pogovorom skrbimo za samoregulacijo.
- Uporabimo lahko tehniko "Obljuba za življenje".
- Pomagamo razmišljati in krepiti mrežo podpore.  
Osebo spodbudimo, da se o svoji stiski pogovori še s kom drugim.
- Usmerimo jo na dodatno strokovno pomoč.  
Lahko se obrne na svojega osebnega zdravnika ali na eno od številk namenjenih osebam v stiski.
- V primeru akutne življenjske ogroženi oseba potrebuje nujno psihiatrično pomoč. Pokličemo policijo (113) in klic v sili (112).

Vir:

Poštuvan, V. (2020). Pogovor o samomoru. Praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih.

Koper: Univerza na Primorskem.

Oblikovalki gradiva: Maja Jotič in Petra Mikolič