

## RIZIKO FAKTORI

- Iskustvo teških životnih događaja, kao što je traumatično djetinjstvo ili
- fizičko ili emocionalno zlostavljanje,
- uznemirujuće promijene u životu, kao što je prekid veze, razvod, smrt voljene i značajne osobe,
- zloupotreba droga ili alkohola,
- samački život ili malo društvenih kontakata sa drugim ljudima,
- narušeno mentalno zdravlje kao što je depresija,
- samopovređivanje,
- postojanje bolesti, posebno ako uzrokuje bol ili
- ozbiljan invaliditet,
- problemi sa poslom ili novcem,
- mlada životna dob, ili
- muškarac srednjih i starijih godina

## ZAŠTITNI FAKTORI

- razvijene vještine rješavanja problema,
- optimizam,
- razvijeno samopoštovanje i samopouzdanje,
- religioznost,
- socijalna podrška,
- uključenost ili uključivanje u liječenje.

## Moguće vrste pomoći

- Slušanje – ali što je još važnije, pustiti osobu da priča
- Pružanje podrške u praktičnim i aktuelnim problemima
- Biti spreman razgovarati o osobi koja je umrla
- Pokazivanje puno ljubavi, ljubaznosti i podrške



**POTRAŽITE  
POMOĆ !!!**  
prijatelja, rodbine,  
u domu zdravlja, CMZ-u

# 10.09. SVJETSKI DAN



## SPRJEČAVANJA SAMOUBISTAVA

## U REDU JE REĆI OSOBI DA PRIMJEĆUJETE ZNAČAJNE PROMJENE I DA STE ZABRINUTI

### UPOZORAVAJUĆI ZNACI:

- Priča o počinjenju suicida
- Ima značajne poteškoće hranjenja ili spavanja
- Pokazuje drastične promjene u ponašanju
- Povlači se iz prijateljskih ili društvenih aktivnosti
- Gubi interes za školu, posao ili hobije
- Priprema se za smrt pišući oporuku ili dogovarajući detalje oko sprovoda
- Poklanja svoje materijalne vrijednosti
- Raniji pokušaj suicida
- Upuštanje u ekstremno rizične aktivnosti
- Nedavno doživljen značajan gubitak
- Preokupiranost sa umiranjem, smrću
- U potpunosti zapusti vlastiti izgled
- Pojačano konzumira alkohol ili drogu.

## Budi produktivan/a

- ✓ Napišite listu obaveza
- ✓ Napišite listu pozitivnih stvari u svom životu
- ✓ Napišite od A do Ž sve što vas ometa, i kako isprobati da to izbjegnute
- ✓ Sreditei ladicu, ormar, svoju spavaću sobu ili kuhinju
- ✓ Očistiti ...-polagano proširite listu...
- ✓ Operi suđe
- ✓ Ispeci tortu
- ✓ Raspetlajte ogrlice, vunicu, konce ili kanap
- ✓ Opeglaj sebi dragu odjeću
- ✓ Obucite se
- ✓ Nalakirajte nokte
- ✓ Našminckajte se
- ✓ Otiđite frizeru

POTREBNO JE ZAJEDNO S OSOBOM KOJA RAZMIŠLJA O SAMOUBISTVU SKLOPITI **ANTISUICIDALNI UGOVOR** I ISPLANIRATI POSTUPKE PREVENCIJE.

PREVENCIJA UKLJUČUJE KLINIČKI RAD, A INTERVENCIJE SE ODNOSI NA SVE STUPNJEVE DESTRUKTIVNIH POJAVA, OD POMISLI NA SUICID, DO OZBILJNIH SUICIDALNIH KRIZA ILI POKUŠAJA

Depresija i tjeskoba često su uzrokovane ili pojačane negativnim mislima.

**Suicidalna razmišljanja prisutna su u oko 80% depresivnih bolesnika.**

**Cilj postupanja sa suicidalnim mislima je smanjiti rizik od suicida!**



**Najveći rizik su osobe koje planiraju nasilnu smrt, a imaju specifičan plan i dostupna sredstva izvršenja**

Razgovor o suicidu neće potaknuti osobu da ga i napravi. **Bitno je ne razuvjeravati osobu kako to i nisu toliko teški problemi, jer ne možete razumjeti što oni znače toj osobi.**

Ako vam osoba prizna da se osjeća tužno ili beznadno, važno je pitati razmišlja li možda o samoozljeđivanju ili suicidu. Pozorno poslušajte što vam osoba govori, koji su problemi i poteškoće prisutne u njenom životu.