

# SAMOMORILNE MISLI IN VEDENJE

## Smernice za psihološko prvo pomoč

Večino samomorov lahko preprečimo, vseh žal ne. Mnogo oseb, ki so samomorilne, si namreč ne želi umreti. Preprosto ne želijo ali ne zmorejo več živeti z bolečino. Odkrit pogovor o samomorilnih mislih in občutkih lahko reši življenje.

*Z ustreznim pristopom lahko tudi vi nudite pomoč osebi, ki je samomorilna, in na ta način celo rešite življenje.*

### Kako vem, če je oseba samomorilno ogrožena?

Pomembno je poznati opozorilne znake in dejavnike tveganja za samomorilno vedenje ter razloge, zaradi katerih bi oseba utegnila razmišljati o samomoru.

### Opozorilni znaki samomorilnosti:

- Grožnje o samomoru (oziroma »da si bo nekaj naredil/a«).
- Iskanje načinov, kako storiti samomor: iskanje dostopa do zdravil, orožja ...
- Govorjenje ali pisanje o smrti, umiranju ali samomoru, urejanje formalnosti (pisanje oporoke, urejanje bančnih računov ...).
- Stanje brezupa.
- Bes, jeza, maščevalnost.
- Nemir ali vključevanje v tvegane dejavnosti, na videz brez premisleka.
- Občutki ujetosti, brezizhodnosti.
- Povišana stopnja uporabe alkohola in drog.
- Odmik od družine in prijateljev, družbe na splošno.
- Tesnoba, nemir, težave s spanjem ali prekomerno spanje.
- Opazne spremembe v razpoloženju, poslavljanje.
- Odsotnost razlogov za življenje, pomanjkanje smisla v življenju.

### Razlogi, zaradi katerih oseba lahko razmišlja o tem, da bi naredila samomor

Najpogostejši odgovori, ki jih osebe navajajo kot razlog za poskus samomora, so:

1. *Potreba po pobegu ali sprostitev neobvladljivih čustev in misli.*

Oseba si želi olajšanja neznosne čustvene bolečine, svoje okoliščine doživlja kot brezupne, sebe zaznava kot nevredno in verjame, da bi bilo drugim bolje brez nje.

2. *Želja po komunikaciji z drugimi ali želja po vplivanju na druge.*

Oseba čuti potrebo po tem, da bi drugim ljudem sporočila, kako se počuti, da bi spremenila način, kako jo drugi obravnavajo, ali pa na ta način išče pomoč.

### Dejavniki povezani s povečanim tveganjem za samomor

Osebe imajo povečano tveganje za samomor, če:

- imajo katero od duševnih motenj.
- so slabega zdravja ali gibalno ovirane.
- so se v preteklosti že samopoškodovale oz. poskušale storiti samomor.
- se jim je nedavno pripetila kakšna nesreča ali so utrpeli veliko izgubo, predvsem če je povezana z zdravjem ali medosebnimi odnosi.
- so bile v otroštvu spolno ali fizično zlorabljene.
- so bile nedavno izpostavljene samomoru nekoga drugega.
- so osamljene, slabšega socialnoekonomskega statusa ali pripadajo ranljivi skupini (starejši, brezposelni ...).

Če vas skrbi, da je oseba samomorilno ogrožena, pristopite k njej in izrazite svojo skrb zanjo.

## Pripravite se, da boste pristopili k osebi

Imejte v mislih, da vaša lastna stališča in prepričanja o samomoru pomembno vplivajo na vašo sposobnost nudenja pomoči (npr. prepričanje, da je samomor moralno sporno dejanje; razumska odločitev, znak šibkosti ipd.). V kolikor prihaja oseba iz drugačnega kulturnega ali verskega ozadja, skušajte razumeti, da utegne imeti drugačna stališča in prepričanja o samomoru, kot jih imate sami.

Vaša pristna želja pomagati drugemu je bolj pomembna od tega, kako ste si z osebo podobni (po spolu, starosti ali kulturi).

Če se ne čutite zmožnega vprašati osebo po samomorilnih mislih, poiščite nekoga, ki je to zmožen storiti in za kogar menite, da premore dobro mero občutljivosti in občutka za sočloveka.

## Pristop

V kolikor ocenite, da je nekdo samomorilno ogrožen, odreagirajte hitro. Čeprav imate le šibak sum, da bi oseba utegnila razmišljati o samomoru, pristopite k njej. Razložite osebi, kakšne spremembe na njenem vedenju ste opazili in zakaj vas skrbi zanjo. Imejte razumevanje za to, da se oseba z vami mogoče ne želi pogovarjati. V tem primeru ponudite pomoč pri iskanju drugega sogovornika, s katerim bo oseba lažje vzpostavila stik. Drugega sogovornika poiščite tudi v primeru, če sami ne zmorete vzpostaviti stika z osebo.

## Vprašajte po samomorilnih mislih

Vsakdo ima lahko misli o samomoru. Če menite, da oseba misli na samomor, (direktno) povprašajte po tem. Če oseba sama ne izpostavi misli o samomoru, je namreč edini način, da izvemo, ali oseba res razmišlja o samomoru, ta, da jo o tem vprašamo.

Vprašate na primer lahko:

- Ali razmišljaš o samomoru?
- Ali razmišljaš o tem, da bi se ubil/a?
- Ali razmišljaš o tem, da bi si kaj naredil/a?

Vprašanje mora biti postavljeno tako, da boste dobili jasen in nedvoumen odgovor o tem, ali oseba razmišlja o samomoru. Vprašanje je lahko postavljeno neposredno (npr. »Ali razmišljaš, da bi si kaj naredil/a?«, »Ali razmišljaš o samomoru?«). Do odgovora pa lahko pridemo tudi bolj postopoma (»Se počutiš obupano?«, »Se ti zdi, da bi bilo bolje, če te ne bi bilo?«, »Ali razmišljaš o tem, da bi si kaj naredil/a?«). Način, kako postavimo vprašanje, je zagotovo odvisen tudi od tega, kako doživljamo osebo, s katero se pogovarjamo (ali ocenjujemo, da ji bolj ustreza neposreden ali posreden način). Izogibajte se vprašanjem, ki izražajo obojajoča stališča do samomora (npr. »Saj ne bi naredil/a česa neumnega, kajne?«).

Včasih ljudje oklevamo, ko je potrebno nekoga (neposredno) vprašati po samomorilnih mislih, ker se bojimo, da bo naše vprašanje sprožilo tovrstna premišljevanja – da bi oseba zaradi našega spraševanja začela razmišljati o samomoru. Vendar **to ne drži**. Pogovor o samomorilnih mislih ali samemu dejanju ne bo pri osebi povečal verjetnosti, da to stori, niti ne bo povečal njene ogroženosti. Učinek bo povsem nasproten, saj bo oseba

dobila priložnost, da lahko o svojih težavah z nekom spregovori. Hkrati s tem osebi tudi pokažemo, da nam je mar zanjo.

Razumljivo je, da občutimo paniko in šok, ko nam nekdo razkrije svoja razmišljanja o samomoru. Kljub temu je pomembno, da ohranite mirno kri in ne izražate obojanja ali drugačnih negativnih odzivov. Poskušajte ostati čim bolj mirni, zaupanja vredni in empatični, saj boste s takšnim odzivom delovali pomirjujoče in varno.

## Kako naj govorim s samomorilno osebo?

Veliko pomembnejše je, da ste iskreno skrbni, kot pa da »poveste vse prave stvari«. Nudite osebi podporo, skušajte jo razumeti in ji prisluhniti na zbran, osredotočen način.

Samomorilne misli so pogosto klic na pomoč, obupan poskus pobega pred problemi in neobvladljivimi občutki.

Osebo povprašajte po njenih mislih in čustvih. Zagotovite ji, da želite slišati, karkoli bo povedala. Dovolite, da vam razloži svoja razmišljanja in razloge za samomorilne misli, in izkazujte razumevanje za njeno stisko (npr. "Razumem, da ti je zelo hudo"). Pokažite osebi, da je prav spregovoriti o svojih razlogih za smrt in drugih bolečih temah, čeprav je težko. Dovolite, da oseba izrazi svoja čustva (lahko joče, se jezi ali kriči). Samomorilno ogrožena oseba lahko doživi olajšanje ob izražanju svojih čustev.

Ne pozabite se zahvaliti osebi za to, da je z vami delila svoje misli in občutke, dajte osebi vedeti, da je za to potrebno veliko poguma.

### Kako poslušati

- Bodite potrpežljivi in mirni, medtem ko oseba govori o svojih čustvih in doživljanju.
- Poslušajte brez obsojanja. Sprejmite, kar vam oseba govori, brez zavračanja ali strinjanja s povedanim.
- Postavljajte odprta vprašanja, na katera oseba ne more odgovoriti zgolj z »da« ali »ne«. Tako boste izvedeli več o njenih občutkih in povezanih težavah.
- S povzemanjem povedanega pokažite osebi, da jo dobro poslušate in pravilno razumete (»Torej, če te prav razujem, potem ...«).
- Sproti razjasnite posamezne dele pogovora in se prepričajte, da osebo prav razumete.
- Izražajte empatijo, sočutje.

### Česa ne počnite

#### NE ...

- ... pripravljajte se in ne razpravljajte o smiselnosti samomorilnih misli.
- ... razpravljajte o tem, ali je samomor moralno sporno dejanje.
- ... poskušajte osebi vzbuditi občutkov krivde in ne uporabljajte groženj z namenom, da bi preprečili samomor (npr. ne recite osebi, da bo drugim uničila življenje, če bo storila samomor).
- ... zmanjšujte posameznikovih problemov ali razlogov za samomorilne misli/namere.
- ... dajajte cenjenih zagotovil oziroma tolažbe, kot npr. »Ne skrbi.«, »Vse bo v redu.«, »Malo se razvedri.«
- ... ne prekinjajte s svojimi zgodbami.
- ... izkazujte pomanjkanja interesa ali negativnega stališča s svojo telesno govorico.
- ... izzivajte osebe v smislu: »Pa naredi to, če resno misliš.«

Ne izogibajte se besedi samomor. Pomembno je, da se o temi pogovarjate na direkten način. Brez strahu in izražanja negativnih stališč. Uporabljajte ustrezne izraze, ki samomora ne kriminalizirajo (npr. primerno je reči storiti samomor in ne zagrešiti samomor) in ne nakazujejo na to, da je samomor željen izid (npr. poskus samomora namesto neuspeli poskus samomora).

### Kako naj vem, kako nujna je situacija?

Vsakršna preišljevanja o samomoru vzemite resno in temu primerno tudi ukrepajte. Pomembno je, da ne zmanjšujete resnosti samomorilnih misli oz. da njihovega izražanja ne razumete samo kot »iskanje pozornosti«. Nujnost situacije presodite glede na opozorilne znake.

Presodite, ali je posameznik odločen storiti samomor ali ima bolj splošne misli o smrti (npr. »Kaj je smisel življenja?«). Ocenite lahko tako, da osebi zastavite vprašanja, ki se nanašajo na njeno neposredno trenutno ogroženost (postavljajte vprašanja o tem, kako, kje, kdaj in kaj oseba namerava storiti):

- Ali imaš izdelan samomorilni načrt?
- Kako razmišljaš, da bi storil/a samomor?
- Ali si že odločen/a kdaj boš storil/a samomor?
- Ali si že izpeljal/a kaj od svojega načrta?
- Ali si že kdaj v preteklosti načrtoval/a ali poskušal/a storiti samomor?

Dobro je tudi preveriti, ali oseba pije alkohol ali jemlje droge. Zmanjšana prištevnost lahko namreč močno poveča tveganje za prehod od samomorilnih misli k dejanjem.

Če samomorilno ogrožena oseba pove, da sliši glasove, vprašajte, o čem glasovi govorijo in kaj ji sporočajo. To je pomembno vedeti, saj so glasovi lahko relevantni in pomembni za razumevanje trenutne samomorilne ogroženosti posameznika (npr. oseba sliši glasove, ki ji sporočajo, da je smrt pravilna izbira). V tem primeru nemudoma pokličite nujno medicinsko pomoč (viri so navedeni na koncu besedila).

Pomembno je tudi, da se prepričate o podpori, ki jo ima samomorilno ogrožena oseba na voljo:

- Je oseba še komu zaupala svoje težave oziroma razmišljanja?
- Je prišlo do kakšnih večjih sprememb na področju njene zaposlitve, medosebnih odnosov, v družini?
- Je bila oseba udeležena v kakršnemkoli strokovnem programu pomoči za duševne težave? Ali morda jemlje zdravila?

Zavedajte se, da so samomorilno najbolj ogrožene tiste osebe, ki imajo izdelan samomorilni načrt (določen čas, izbrano metodo itd.), imajo sredstva za izvedbo samomora in so odločene to storiti.

Vsekakor pa odsotnost samomorilnega načrta NE pomeni, da oseba ni ogrožena.

## Kako lahko poskrbim za varnost samomorilno ogrožene osebe?

Ko ugotovite, da je prisotno tveganje za samomor, morate poskrbeti za varnost ogrožene osebe. Samomorilno ogrožene osebe ne puščajte same. Če menite, da obstaja tveganje za takojšnji samomor, odreagirajte hitro, četudi niste popolnoma prepričani v svoje domneve. Z osebo vedno skušajte vzpostaviti sodelovalni odnos pri zagotavljanju njene varnosti.

Že samo dejstvo, da se oseba z vami pogovarja in da še ni poskušala storiti samomora, pomeni, da ni povsem odločena umreti. Izpostavite v pogovoru to dejstvo kot nekaj pozitivnega (»Hvala, da te občutke deliš z mano, pomembno se mi zdi, da si mi to povedal/a ...«). Povejte osebi, da četudi ima samomorilne misli ali ima celo načrt za samomor, to še ne pomeni, da mora slediti načrtani poti. Zagotovite ji, da obstajajo rešitve in drugačni načini spoprijemanja s težavami, kot je samomor.

Med pogovorom s samomorilno ogroženim posameznikom se raje osredotočite na dejavnike, ki bodo osebo obvarovali pred samomorom, kot pa na dejavnike, ki so pripeljali do tega, da oseba razmišlja o samomoru. Za zagotavljanje varnosti sklenite dogovor oz. varnostni načrt s samomorilno ogroženo osebo, hkrati pa se zavedajte, da sam načrt še ni dovolj močan varovalni dejavnik.

## Varnostni načrt

Varnostni načrt je dogovor med samomorilno ogroženo osebo in osebo, ki nudi psihološko prvo pomoč. Vključuje aktivnosti, ki zmanjšujejo tveganje za samomor.

Varnostni načrt naj:

- se osredotoča na to, kaj naj ogrožena oseba naredi, in ne na to, česa ne sme.
- bo jasen - kaj se mora narediti, kdo bo to izvedel in kdaj ter kako bodo stvari potekale.
- bo narejen za toliko časa, kolikor je potrebno, da oseba ne bo več v neposredni nevarnosti, in naj bo zastavljen kratkoročno, da bo imela oseba občutek, da so zastavljeni cilji dosegljivi.
- vključuje pomembne kontaktne številke oz. naslove, kamor se lahko oseba obrne po pomoč v stiski ali v primeru samomorilnih vzgibov (npr. številke prijateljev in družine, reševalne službe, strokovne pomoči ...).
- vsebuje informacije, kdo je preteklosti že nudil posamezniku oporo in ali so ti ljudje še vedno na voljo. Vprašajte, kakšne vrste podpore si oseba najbolj želi in če obstaja karkoli, pri čemer ji lahko pomagate, ne da prevzemate nase njene odgovornosti.

**Varnostni načrt je izraz pomoči in skrbnosti, ne pa prevzem odgovornosti za dejanja in odločitve ogrožene osebe.**

**Čeprav lahko ponudite podporo in pomoč, niste odgovorni za dejanja in vedenje druge osebe, zato ni v vaših rokah, kaj bo oseba naredila.**

## Kaj pa strokovna pomoč?

Opogumite osebo, naj poišče strokovno pomoč čim prej.

Pozanimajte se o virih strokovne pomoči, ki so na voljo v vaši regiji in na katere se lahko samomorilna oseba obrne v stiski (npr. zdravstveni domovi, urgentni centri, telefoni za pomoč v stiski, ipd.). Informacije posredujte ogroženi osebi, nato pa se pogovorite z njo o navedenih možnostih. V kolikor posameznik zavrača stik s strokovnjakom v živo, predlagajte telefonske linije za klic v stiski (seznam virov pomoči najdete na koncu besedila).

Ne predpostavljajte, da se bo oseba čez čas sama od sebe bolje počutila ali da bo sama poiskala pomoč. Ljudje, ki trpijo zaradi samomorilnih misli, pogosto ne prosijo za pomoč, saj se lahko počutijo osramočene in stigmatizirane, lahko pa tudi mislijo, da je njihov položaj popolnoma brezizhoden in da pomoč tako ali tako ni mogoča.

**Če ogrožena oseba okleva z iskanjem pomoči ali jo zavrača, jo skušajte prepričati, naj vendarle poizkusi stopiti v stik s strokovnjakom za duševno zdravje ali vsaj poklicati na katero izmed telefonskih števil za svetovanje v primeru duševne stiske. V kolikor oseba še naprej zavrača vsakršno strokovno pomoč, se obrnite na nujno medicinsko pomoč, policijo ali na krizno telefonsko linijo in vprašajte za nasvet, kako ravnati naprej.**

**Če je oseba mladostnik,** morate ubrati bolj neposreden pristop. V kolikor mladostnik sam ne išče pomoči, se prepričajte, da je z njegovimi/njenimi težavami seznanjen nekdo, ki je osebi blizu (npr. družinski član ali prijatelj). Če zavrača strokovno pomoč, se obrnite k strokovnim službam in jih prosite za posredovanje.

Za posameznike, ki so izpostavljeni takojšnjemu samomorilnemu tveganju, je potreben hiter pristop. V kolikor ocenite, **da je oseba neposredno ogrožena in ni varna,** jo vprašajte za dovoljenje oziroma soglasje, če smete poklicati njenega osebnega zdravnika oz. strokovnjaka s področja duševnega zdravlja. Skušajte izbrati takšnega strokovnjaka, ki ga oseba pozna že od prej, če je le mogoče. V primeru, da ima oseba že samomorilni načrt oz. vsa potrebna sredstva za izpeljavo samomora, nemudoma pokličite nujno medicinsko pomoč, policijo oz. krizno telefonsko linijo in vprašajte za nasvet.

**Če ima samomorilna oseba orožje,** pokličite policijo. Sporočite, da je oseba samomorilno ogrožena, saj gre za pomembno informacijo pri posredovanju policije.

**Poskrbite, da med nudenjem pomoči niste kakorkoli ogroženi.**

Bodite pripravljeni na možnost, da bo ogrožena oseba jezna ali da se bo čutila izdano z vaše strani, ker ste stopili v stik s strokovno pomočjo. Ne jemljite osebno morebitnih žaljivih in bolečih besed ali dejanj, ki bi jih oseba lahko v takem primeru storila.

### Kaj naj storim, če ogrožena oseba želi, da ne povem nikomur?

Nikoli ne pristanite na dogovor, da boste molčali o morebitnem tveganju za samomor. Če vas oseba prosi, da o njenih težavah ne govorite z nikomer drugim, ji skrbno razložite, zakaj tega ne morete obljubiti. Rečete lahko na primer: »Preveč mi pomeniš, da bi lahko obdržal takšno skrivnost. Potrebuješ pomoč in jaz sem tu zato, da ti jo pomagam najti.« Z osebo ravnajte spoštljivo, vključujte jo v odločanje, kdo vse lahko še izve za njene težave.

V kolikor posameznik ne dovoli, da se s komerkoli deli informacija o njegovi samomorilni ogroženosti, je včasih potrebno prekoračiti zaupnost z namenom zagotavljanja varnosti. V tem primeru bodite odkriti in osebi povejte, komu boste informacije posredovali.

Zavedajte se, da je bolje, če je oseba na vas jezna, ker ste delili njene težave z drugimi, kot pa da oseba naredi samomor.

### Kaj naj storim, če si je oseba že kaj naredila?

V primeru, da se je oseba že poškodovala, nudite prvo pomoč in pokličite nujno medicinsko pomoč. Vedite, da včasih kljub vsemu trudu nismo zmožni preprečiti samomora.

### Poskrbite zase

Po nudenju pomoči samomorilno ogroženi osebi namenite pozornost tudi lastnemu blagostanju. Nudenje opore in iskanje pomoči je lahko naporno in obremenjujoče, zato je pomembno, da poskrbite tudi za svoje počutje.

## Viri pomoči

Prvi vir strokovne pomoči je izbrani **osebni zdravnik**. Po potrebi bo predpisal zdravljenje, napotil k specialistu ali na druge oblike pomoči.

Kadar je stiska zelo huda in vaš osebni zdravnik ni dosegljiv, se lahko obrnete neposredno na:

- dežurnega zdravnika,
- najbližjo splošno ali psihiatrično bolnišnico,
- reševalno službo (112) ali
- urgentno psihiatrično ambulanto v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01/4750 670).

**Za informacije o ustreznih oblikah pomoči ali za podporo in pogovor se lahko obrnete tudi na telefone za pomoč v stiski:**

- **Klic v duševni stiski**  
01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- **Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik**  
116 123 (24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
- **Društvo SoS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja**  
080 11 55 (pon.-pet. med 12. in 22. uro; sob., ned., prazn. med 18. in 22. uro). Klic je brezplačen.
- **TOM telefon za otroke in mladostnike**  
116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro) Klic je brezplačen.

**Za podporo, komunikacijo in podatke o ustreznih oblikah pomoči se lahko obrnete tudi na spletno svetovanje:**

- zdravstveni portal s svetovalnimi forumi za odrasle: [www.med.over.net](http://www.med.over.net)
- spletna svetovalnica za mlade: [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)
- spletna postaja za razumevanje samomora: [www.zivziv.si](http://www.zivziv.si)

**Pomoč je na voljo tudi v kateri izmed svetovalnic v mreži psiholoških svetovalnic:**

- Svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Postojni, Murski Soboti, Novi Gorici, Slovenj Gradcu, Sevnici in Kopru;  
naročanje na telefonsko številko 031 704 707 vsak delovni dan ali po e-pošti [info@posvet.org](mailto:info@posvet.org)
- Svetovalnici v Celju in Laškem;  
naročanje po telefonu 031 778 772 ali e-pošti [svetovalnica@nijz.si](mailto:svetovalnica@nijz.si)



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

Nacionalni inštitut za javno zdravje  
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Telefon: + 386 1 2441 400

E-pošta: [info@nijz.si](mailto:info@nijz.si)

Gradivo je dostopno na:  
<http://www.nijz.si>

