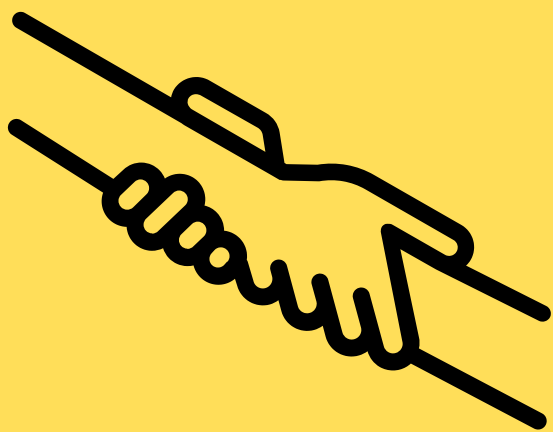


# Suicid se može spriječiti!



Pokažimo  
da nisu  
sami.



Misliš da poznaješ nekoga  
kome je potrebna pomoć?

1. Prepoznaj
2. Pitaj
3. Pruži podršku
4. Poveži osobu s izvorom stručne pomoći

# Kako prepoznati suicidalnost?



9 od 10 adolescenata koji izvrše suicid prethodno pokazuje neke znakove upozorenja, odnosno neke naznake da bi mogli počinuti suicid. Ovo su neki:

- tuga, bezvoljnost, razdražljivost, promjene raspoloženja
- osjećaji bezvrijednosti, beznada i besmisla
- bijes, hostilnost, želja za osvetom
- povlačenje, gubitak interesa za ugodne aktivnosti
- promjene apetita i spavanja
- pad školskog uspjeha, nemogućnost koncentracije
- nemir, agitacija, impulzivnost
- zloupotreba alkohola ili droga
- misli, izjave, pisanje i crteži o smrti
- poklanjanje stvari, prikupljanje onoga što je potrebno za izvršenje suicida (npr. lijekovi, oružje, uže)
- iznenadno vedro raspoloženje nakon perioda depresije

# Kako prepoznati suicidalnost?



Ponekad je dovoljan jedan znak,  
a ponekad više.



Svaki znak  
upozorenja treba  
ozbiljno shvatiti,  
pitati osobu i  
osigurati joj pomoć.

# Smijem li pitati o tome?



## Pitati o suicidalnosti može spasiti život.

Razgovor s mladom osobom koja je u krizi može biti težak za oboje.

- odaberite mjesto gdje vas neće ometati i pobrinite se da imate dovoljno vremena
- imajte na umu da je osoba vrlo ranjiva
- uvažite njene osjećaje i nemojte ih umanjivati
- pustite osobu da govori, budite smireni i izbjegavajte snažne emocionalne reakcije (npr. plač, šokiranost)
- izbjegavajte izjave kao što su: "Trebao bi biti zahvalan za sve što imaš", "Postoje ljudi kojima je teže", "Razmisli kako bi bilo ... da to učiniš"

# Povezivanje sa stručnom pomoći



Uloga prijatelja, člana obitelji ili druge osobe koja pruža podršku nije utvrditi hoće li si osoba oduzeti život.

Ako postoji sumnja, njena uloga je povezati osobu u krizi sa stručnjacima koji joj mogu pomoći, a koji će dalje odrediti kakva joj je pomoć u ovom trenutku potrebna.

Ukoliko je osoba maloljetna, nužno je da s njenim stanjem bude upoznat roditelj ili skrbnik.

# Povezivanje sa stručnom pomoći



Ukoliko ne postoji potreba za trenutnom pomoći, npr. osoba se povjeri o tome da joj je teško, ali nema misli o smrti niti se samoozljeđuje, osobu je važno ohrabriti i potaknuti na traženje pomoći stručnjaka mentalnog zdravlja u savjetovalištu ili zdravstvenoj ustanovi.

Pomozite osobi tako što ćete zajedno s njom istražiti opcije, pomoći joj u traženju termina ili biti uz nju kada ide, kao i time što ćete joj nastaviti pružati podršku u ulozi prijatelja ili druge bliske osobe.



# Poveži osobu sa stručnom pomoći.

Ukoliko postoji sumnja da bi si osoba mogla nauditi neposredno ili u skoroj budućnosti, potrebno je osigurati trenutnu pomoć. To je moguće učiniti:

- kontaktiranjem hitne medicinske pomoći
- obraćanjem hitnoj psihijatrijskoj ambulanti za djecu i adolescente (do 18 g.)
- obraćanjem hitnoj ambulanti u domu zdravlja, bolnici, KBC (odrasli)



Dok se ne osigura sigurnost mlade osobe, neophodno je ostati uz nju!



Povezanost s drugima, osjećaj da je nekome doista stalo i da je spreman biti tu za nas bude nadu.

Budi nada nekome!

**Hvala ti što si tu!**





Autorice: Tea Brezinščak, Nina Predrijevac, Ella Selak Bagarić

Dozvoljeno je slobodno korištenje, kopiranje i distribuiranje ove publikacije za namjenu edukacije. Nije dozvoljena prodaja niti bilo kakvo drugačije komercijalno korištenje. Dozvoljeno je citiranje i prenošenje dijelova ili cijelih tekstova uz obavezno navođenje izvora i autora.

© Centar za zdravlje mladih 2022