

Odvoji minut. Započni razgovor. Pokaži empatiju. Pruži podršku.

Odvoji minut da porazgovaraš sa članovima porodice, prijateljem, kolegom ili čak strancem. To može da promeni tok njegovog/njenog života.

Pazite na one za koje primetite da se ne snalaze ili se bore.

Da li osećate da život nije vredan življenja? Ili ste iskusili nešto od sledećeg:

- Bol koji vas preplavljuje i nepodnošljiv je.
- Osećaj bezvrednosti ili beznada.
- Usamljenost.
- Stalne negativne misli.
- Teško je zamisliti bilo koji način da se nosite sa svojim problemima osim samoubistva.
- Osećaj da bi svima bilo bolje bez vas.
- Teško je razumeti zašto tako razmišljate ili se osećate.

Šta treba da znate?

- Vi niste sami. Mnogi ljudi su prošli kroz ono što vi doživljavate i pronašli pomoć.
- U redu je pričati o samoubistvu. Razgovor može pomoći u ublažavanju nekih osećanja koja doživljavate.
- Doživljavanje misli o samoubistvu ili samopovređivanju znak je ozbiljne emocionalne patnje.
- Razmišljanje o samoubistvu nije slabost i nešto zbog čega bi se osećali krivim.
- Možeš biti bolji.
- Pomoć je dostupna.

Šta možete uraditi?

- Razgovarajte sa nekim kome verujete o tome kako se osećate.
- Razgovarajte sa zdravstvenim radnikom, lekarom ili psihologom, ili savetnikom za mentalno zdravlje ili socijalnim radnikom.
- Pridružite se grupi za podršku.
Ako mislite da ste u neposrednoj opasnosti da se povredite, kontaktirajte hitnu pomoć ili SOS telefon.

Da li poznajete nekoga ko možda razmišlja o samoubistvu? Ili ste zabrinuti za nekoga?

Šta treba da znate?

- U redu je govoriti o samoubistvu.
Ako nekoga pitate da li razmišlja o samoubistvu, ne podstiče ga da se ponaša prema svojim osećanjima. U stvari, često smanjuje anksioznost i pomaže ljudima da se osećaju shvaćenim.

Znakovi upozorenja:

- Ozbiljne/značajne promene raspoloženja.
- Socijalno povlačenje.
- Izražavanje misli, osećanja ili planova o okončanju svog života.
- Govoreći stvari kao što su "Nikome neću nedostajati kada me ne bude" ili "Nemam razloga da živim."
- Traže načine da se ubiju.
- Opraštanje od bliskih članova porodice i prijatelja.
- Poklanjanje vredne imovine.

Šta možeš da uradiš?

- Pronađite odgovarajuće vreme i mirno mesto za razgovor sa osobom za koju ste zabrinuti. Dajte joj do znanja da ste tu da slušate.
- Ohrabrite je da potraži pomoć od zdravstvenog radnika, lekara ili psihologa, savetnika za mentalno zdravlje ili socijalnog radnika. Ponudite se da je otpratite na sastanak.
- Ako mislite da je neko u neposrednoj opasnosti, ne ostavljajte tu osobu samu. Obratite se hitnoj službi, SOS liniji, zdravstvenom radniku ili članu porodice.
- Ako osoba za koju ste zabrinuti živi sa vama, uverite se da nema pristup sredstvima za samopovređivanje kod kuće.
- Redovno proveravajte kako je osoba za koju ste zabrinuti.

U Subotici možete da se obratite za pomoć i podršku u:

- Dom zdravlja Subotica (Služba za zdravstvenu zaštitu dece i omladine, Služba za zdravstvenu zaštitu odraslih)
- Opšta bolnica Subotica (Hitan prijem i Psihološka podrška u poliklinici)
- Centar za socijalni rad Grada Subotica (Centar za savetovanje i prevenciju problema u ponašanju dece i mladih, Centar za savetovanje i podršku porodici)
- Fondacija mentalne higijene "Exspecto" <http://www.exspecto.org.rs/>
- Psihoartis – centar za edukaciju i pružanje psihološke i pravne pomoći
- Proactiva – psihološki centar <https://proaktiva.rs/kontakt/> , tel: 064 8610833, e-mail: office@proaktiva.rs
- Centar Srce - volonterska, nevladina, neprofitna organizacija, sa sedištem u Novom Sadu, koja se bavi pružanjem emotivne podrške osobama u krizi i prevencijom samoubistava https://www.centarsrce.org/osnovne_informacije.php

Prim. mr sc. med. dr Nada Kosić Bibić, spec. socijalne medicine