Samoubojstvo

Podcast epizoda 7

Pozdrav,

Dobro došli na naš podcast gdje ćemo govoriti o samoubojstvu. Ja sam dr. Charles David Tauber, predsjednik udruge Koalicija za rad sa psihotraumom i za mir. Ako želite saznati više o tome što radimo, posjetite našu Internet stranicu [www.cwwpp.org](http://www.cwwpp.org). Slobodno nam ostavite vaše komentare i ideje za buduće podcaste na našoj Internet stranici.

Ovaj podcast je usmjeren prvenstveno na dvije skupine ljudi, one koji razmišljaju o samoubojstvu i one koji ga žele spriječiti.

Zašto se ljudi žele ubiti? Prva stvar koja je i vrlo česta jest da ljudi nemaju svrhu u životu i ne vide nikakvu budućnost za sebe. Ne vide budućnost u svom radu, hobijima, odnosima s drugim ljudima, i ne vide povezanost u duhovnosti. Sve ovo što smo naveli je vrlo važno za svakoga.

Ljudi koji žele počiniti samoubojstvo, često se smatraju nedoraslima. Možda su imali problema u djetinjstvu. Možda su bili zlostavljani ili odbačeni od strane svoje obitelji ili ljudi općenito. Postavili su si previsoke standarde koje nisu mogli zadovoljiti. Nalaze se u situaciji zbog koje nisu u stanju brinuti se za svoju obitelj ili za sebe. Razlozi mogu biti razni od financijskih problema do medicinskih razloga. Možda su nedavno izgubili voljenu osobu, zbog smrti, bolesti ili odbačenosti.

Nisu u mogućnosti percipirati stvarnost. Razlog tomu može biti nesporazum, psihoza, zloporaba medicinskih lijekova, korištenje droga raznih vrsta pa čak i alkohol. Neke bolesti mogu biti uzrokom pogrešne percepcije stvarnosti.

Postoje brojni razlozi i okidači zbog kojih ljudi počine samoubojstvo. To mogu biti određeni dani, poput Božića, blagdana općenito, obiteljskih problema i druge slične stvari. Sjećanja također mogu biti okidač. Ljudi koji su vrlo usamljeni, depresivni i anksiozni skloni su počiniti samoubojstvo.

Ponekad se prijetnja samoubojstvom koristi za manipuliranje ljudima. Prijetnja samoubojstvom je često zapravo molba za pomoć. Ukoliko postoji obiteljska povijest samoubojstva ono također može utjecati na počinjenje samoubojstva. Skupine ljudi koje su najčešće sklone počinjenju samoubojstva su muškarci, starije osobe i manjinske skupine.

Ako razmišljate o samoubojstvu, molimo vas porazgovarajte s nekim. Vrlo je važno izraziti svoje osjećaje i ne zadržavati ih u sebi. Razgovarajte! Razgovarajte sa nekim direktno. Možete nazvati liniju za prevenciju samoubojstva ukoliko postoji u vašem području, jer i u većini područja postoje.

Pridružite se nekakvoj grupi, to danas možete i online. To može biti terapijska grupa, ili nekakva vrsta grupne aktivnosti poput tečaja, sporta, umjetnička skupina, ili bilo kakva druga grupa u kojoj imate mogućnost razgovarati s drugim ljudima. To mogu biti i ljudi iz susjedstva, bilo tko.

Ako razmišljate o samoubojstvu, razmislite o svojim ciljevima i ponovno ih odredite. Razmotrite svoje ciljeve i planove u svom životu. Spomenuli smo da se ljudi ponekad žele ubiti zbog nedostatka životnih ciljeva. Odredite ih. Planirajte nešto u tom kontekstu, što će vas gurati naprijed prema vašem cilju. Pogledajte svoju percepciju. Jeli ona u skladu s percepcijom ljudi oko vas ili je drugačija?

Pronađite način koji vam odgovara i koji vam se sviđa kako bi se izrazili. Pišite. Zapišite sve što vam padne napamet. Stavite vaše osjećaje i činjenice na papir. Ako ne volite pisati napravite videozapis ili audio snimku onoga što osjećate i što se događa. Izrazite se kroz umjetnost ili glazbu. Vježbajte. Vježbanje potiče cirkulaciju i pomaže vam osloboditi energiju. Dobro se naspavajte. Dobar san je vrlo važan za stanje uma.

Ako radite s ljudima kako biste spriječili samoubojstvo, nikada i ponavljam nikada nemojte misliti da netko tko se prijeti samoubojstvom neće to učiniti. Postoji velika vjerojatnost da će se to i dogoditi. Ozbiljno shvatite bilo kakvu prijetnju samoubojstvom, čak i ako mislite da osoba želi manipulirati. Jer čak i kada osoba koristi prijetnju samoubojstvom za manipulaciju ili poziv u pomoć, može to pokušati učiniti i uspjeti u tome. Takve stvari se često znaju dogoditi.

Postoje neki znakovi upozorenja koje osobe koje žele počiniti samoubojstvo znaju pokazivati. Takve osobe pišu i govore o samoubojstvu. Otuđuju se od ljudi. Sve više uzimaju lijekove, droge ili alkohol. Osobe koje imaju agresivno ponašanje, impulzivne osobe, osobe koje često mijenjaju raspoloženja mogu biti na rubu počinjenja samoubojstva. Bilo kakvo neuobičajeno ponašanje može biti znak samoubojstva. Opraštanje, dijeljenje stvari koje su inače važne za tu osobu također mogu biti znak namjere počinjenja samoubojstva.

Ovo su neki mogući znakovi koji upućuju na mogućnost počinjenja samoubojstva, ali oni nisu konačni i postoje i drugi mogući uzroci. Morate imati dobar uvid u osobu. Nemojte ništa pretpostavljati. Razgovarajte sa osobom u detalje.

Najvažnija stvar koju možete učiniti kako biste spriječili samoubojstvo jest slušati. Poslušajte naš podcast o aktivnom slušanju kako biste imali uvid o tome o čemu govorimo. Osoba koja razmišlja o samoubojstvu možda nema nikoga, treba se psihološki izventilirati, potrebno mu/joj je olakšati psihološki pritisak. Slušajte! Nemojte puno govoriti. Slušajte! Osigurajte osobi sigurno mjesto gdje će moći govoriti slobodno, bez ikakve osude i redovito. Budite suosjećajni. Pustite osobu da riješi svoje probleme. Nemojte davati savjete. Na osobi je odgovornost da pronađe rješenje. Budite uz osobu, suosjećajte i ne osuđujte. Pružite ruku pomoći.

Također, uklonite sve što bi osoba mogla iskoristiti za počinjenje samoubojstva, stvari poput tableta, noževa i slično. Neka vas osoba kontaktira kada razmišlja o počinjenju samoubojstva. Budite u kontaktu sa osobom u tom trenutku. Ako niste sigurni što biste trebali učiniti, obratite se stručnjacima. Vrlo je važno da to učinite. Nemojte se boriti sami u takvim trenutcima. Ako mislite da će osoba počiniti samoubojstvo, a vi ne znate što biste učinili ili rekli, nazovite policiju i bolnicu. Na taj način možete spriječiti samoubojstvo.

Ako radite na prevenciji samoubojstva, važno je da i vi imate s nekim porazgovarati. Pridružite se grupi koja radi na prevenciji samoubojstva. Ukoliko takva grupa ne postoji u vašoj blizini, formirajte ju. Saznajte što više o činu samoubojstva i što možete učiniti. Postoji mnogo informacija o tome i na internetu.

Vrlo je važno da imate psihološku superviziju. Razgovarajte sa stručnjakom. Nemojte živjeti s tim teretom u sebi, jer to su vrlo teške stvari. Ukoliko nemate superviziju može vam se dogoditi da „eksplodirate“ od psihološkog pritiska.

Govorili smo o prvim koracima sprječavanja samoubojstva, te što možete učiniti za sebe ukoliko razmišljate o samoubojstvu.

Slušajte naše prethodne podcaste, i svakako naš slijedeći podcast.

Do slušanja.