

STOP suicide

Save a life. Choose to live.

Ești îngrijorat în privința cuiva? Ajută pe cineva care se luptă cu gânduri suicidare.

Nu trebuie să fii specialist în sănătate mintală pentru a ajuta o persoană cu gânduri suicidare.

Sinuciderea poate afecta pe oricine. Una din cinci persoane au gânduri suicidare la un moment dat al vieții lor *, iar aproximativ 75% din sinucideri au fost comise de persoane care, în anul înainte de moarte, nu au căutat ajutor în instituțiile care se ocupă de sănătatea mintală.

*Sursa: OPCS Surveys of Psychiatric Morbidity 2007

Dacă ești îngrijorat că cineva din jurul tău poate avea gânduri suicidare, cea mai bună soluție este să întrebi direct despre acest lucru.

Mulți oameni se abțin de la a întreba pe cei dragi dacă iau în considerare sinuciderea, temându-se că acest lucru le va da ideea, dar nu există dovezi că o conversație despre sinucidere ar fi dăunătoare – în realitate este chiar invers. Pentru multe persoane, întrebarea directă despre gânduri suicidare le poate aduce o ușurare uriașă.

Este un mit potrivit căruia oamenii care vorbesc deschis despre sinucidere au mai puține șanse de a-și lua propria lor viață.

Toți cei care vorbesc sau scriu despre intențiile de a-și lua propria viață trebuie să fie tratați cu seriozitate. Niciodată nu presupune că cineva care a avut anterior gânduri de suicid, dar nu a încercat niciodată să se sinucidă, nu este capabil să comită acest act. Fiecare dintre noi poate ajuta la crearea unui mediu sigur pentru persoanele care se luptă cu gânduri suicidare.

Fii vigilent

Nu toți cei care se gândesc la sinucidere vor vorbi despre acest lucru cu o altă persoană. Unii oameni nu manifestă semne cu privire la planurile lor. Cu toate acestea, există câteva semnale de avertizare care trebuie luate în considerare:

Dacă cineva din jurul tău:

- Vorbește sau scrie despre moarte sau sinucidere,
- Caută activ modalități de a-și lua propria viață
- Spune că se simte neputincios sau nu are motive să trăiască,
- Spune că este o povară pentru ceilalți,
- Spune că se simte chinat și copleșit de dureri insuportabile,
- Consumă mai mult alcool sau droguri,
- Se simte dintr-odată mult mai bine după un episod depresiv,
- Vizitează sau sună familia pentru a-și lua la revedere,
- Rezolvă probleme mereu amânate,
- Își împarte propriile lucruri altora.

Fii sincer

Spune-i acestei persoane de ce ești îngrijorat și întreabă-o dacă are gânduri suicidare.

Fii direct

Sinuciderea este un tabu uriaș în societatea noastră, de aceea persoanele în pericol își pot ascunde sentimentele o lungă perioadă de timp. Întrebând o astfel de persoană direct despre sinucidere, îi transmiți că nu este nimic rușinos să vorbească despre această problemă și că ești aici pentru a o asculta. Întreabă despre ceea ce dorești să afli, de ex. Ai gânduri de sinucidere? sau Intenționezi să te sinucizi? Evită întrebări de tipul Numai să nu faci nimic stupid, ok? sau Te gândești să te omori?

Nu intra în panică

Auzind că cineva vrea să se sinucidă poate fi șocant, dar panica ta nu va ajuta la nimic. Încearcă să rămâi calm și oferă sprijin

Ascultă și arată compasiune

Ascultarea cuiva cu empatie și fără prejudecăți este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face. Evită încercări de schimbare a subiectului, convingând pe cineva să face o listă cu aspectele pozitive ale vieții sale. Pur și simplu ascultă și încearcă să privești problemele din punctul de vedere al acestei persoane.

Întreabă persoana respectivă dacă are un plan specific pentru suicid

Dacă persoana cu care vorbești are un plan detaliat și instrumente pentru a se sinucide, înseamnă că are nevoie de ajutor cât mai repede posibil.

Oferă ajutor

Dacă bănuiești că o persoană din apropierea ta ar putea fi în pericol, nu o lăsa singură. Sună la 999 sau, în funcție de nivelul de intimitate cu acea persoană, o poți însoți în timpul unei vizite la medicul de familie sau poți merge cu ea la urgență. Află și lista liniilor telefonice pentru prevenirea a sucului, care îți pot fi de ajutor.

Nu te expune la pericol

Tratează prioritar securitatea ta.

Ai grijă de tine

Sprijinirea cuiva care are gânduri suicidare poate fi șocantă sau stresantă. Ai grijă de tine – și vorbește cu cineva de încredere despre sentimentele tale. Poți contacta, de asemenea, una dintre liniile telefonice pentru prevenirea a sucului.

NHS First Response Service

Cambridgeshire și Peterborough
☎ **111**, opțiunea 2 (24/7)

Samaritans

☎ **116 123** (24h)
🌐 **www.samaritans.org**

Lifeline

Cambridgeshire și Peterborough
☎ **0808 808 2121** (19.00 - 23.00)

CALM

☎ **0800 58 58 58** (17.00 - 24.00)
🌐 **www.thecalmzone.net**

Papyrus

☎ **0800 068 4141** (karštoji linija HOPELineUK)
(lun - vin: 10.00 - 22.00; sâm - dum: 14.00 - 22.00, de sărbători: 14.00 - 17.00)
🌐 **www.papyrus-uk.org**

