

- 1 Zažívá váš blízký v životě těžké období? Hovoří o tom, že už neví, jak dál, že je toho na něj moc? Buďte mu oporou, zůstávejte v kontaktu. Naslouchejte mu.

- 2 Máte obavy o blízkého člověka? Mluví o tom, že nic nemá smysl? Že by bylo lepší, aby tu již nebyl? Nebojte se zeptat se ho přímo: Jak se cítíš? Co se děje? To, co se dozvíte, nemusí být příjemné, ale takový rozhovor může znamenat mnoho a může pomoci.

- 3 Máte podezření, že něco není v pořádku? Zbavuje se váš blízký majetku? Zabývá se nadmíru věcmi souvisejícími se smrtí? Dává věci “do pořádku?” Berte tyto příznaky vážně a neignorujte je. Zeptejte se přímo například: Přemýšlíš o tom, jaké by to bylo být mrtvý/á?

- 4 Hovoří váš blízký o sebevražedných myšlenkách? Ptejte se ho, jestli přemýšlí nad tím, že by si ublížil. Ptejte se ho, jaké jsou to myšlenky, jestli si zkusil již ublížit nebo má nějaký plán. Nebojte se zeptat: Přemýšlíš o sebevraždě?

- 5 Neslibujte, že zachováte tajemství o sebevražedných myšlenkách. Buďte chápaví, ale vysvětlete dotyčné/mu, že takovou věc nemůžete držet v tajnosti a musíte spolu vyhledat pomoc.

- 6 Má váš blízký sebevražedný plán? Popisuje, čím nebo jak by si ublížil? Mluvte s ním o plánu, ptejte se ho, jak konkrétně vypadá. Ptejte se: Přemýšlel/a jsi nad tím, jak nebo kdy bys to provedl/a?

- 7 Má váš blízký již připravené prostředky, jak ukončit svůj život? Zamezte dotyčné/mu přístup k těmto potenciálně nebezpečným předmětům jako jsou různé ostré předměty nebo léky. Vyhledejte odbornou pomoc.

- 8 Víte jistě, že chce váš blízký ukončit svůj život? Ujistěte ho, že může být lépe. Nesudte ho a nezlehčujte jeho pocity. Pokud je akutně ohrožený, volejte rychlou záchrannou službu 155 nebo 112.

- 9 Jste svědkem sebevražedného chování? Ať u blízké osoby nebo i u někoho cizího? Pokud je to možné, navažte s dotyčným kontakt. Neopouštějte ho. Ihned volejte rychlou záchrannou službu 155 nebo 112.

- 10 Pomoc: Ve všech zmíněných případech uvažujte o vhodné pomoci. Jak ohrožená osoba, tak i Vy můžete využít služby linky krizové pomoci, kde poradí, jak dál. V případě akutního ohrožení vždy volejte rychlou záchrannou službu na čísle 155 nebo 112, případně doprovodte dotyčného do krizového centra. I pro vás musí je tato situace nesmírně těžká a zasloužíte si podporu. Nebojte se ji využít!



DESATERO PREVENCE SEBEVRAŽD (KDYŽ MÁTE STAROST O DRUHÉHO)

Máte obavy o blízkého člověka?
Máte podezření, že něco není v pořádku?
Má váš blízký sebevražedný plán?

Pokud jste Vy či někdo
z Vašich blízkých
v přímém ohrožení
života, volejte **ihned**
linku **112** nebo **155**

Linky krizové pomoci:

Linka první psychické pomoci 116 123

anonymně, bezplatně, non stop

Linka seniorů 800 200 007,

denně od 8 hodin ráno do 20 hodin,
anonymně a bezplatně

Linka bezpečí 116 111

anonymně, bezplatně, non stop,
pro děti a studenty do 26 let

Kontakty na další linky krizové
pomoci naleznete zde:
www.capld.cz/linky-duvery-cr/

Další informace najdete na stránkách
dnesneumirej.elpida.cz,
www.sebevrazdy.cz a www.opatruj.se.

