

1 Zažíváte v životě těžké období? Cítíte se na všechno sám/sama? Máte pocit, že váš život ztratil smysl? Nedokážete najít v ničem radost? Může se to stát každému z nás. Svěřte se jinému člověku, mluvte o svých pocitech a uleví se vám.

2 Jste v bezvýchodné situaci? Máte finanční potíže, dluhy nebo problémy s bydlením? Máte pocit, že jediné řešení je tady už nebýt? Než uděláte závažné rozhodnutí, které by již nešlo vzít zpět, zkuste si ještě o situaci s někým promluvit. obraťte se na své blízké nebo na linku krizové pomoci.

3 Cítíte psychickou bolest, která je ochromující a nezvladatelná? Nevidíte žádný způsob, jak tuto bolest vypnout? Dobrá zpráva je, že emoce nejsou stálé, neustále se mění. To, jak se cítíte dnes, neznamena, že se budete stejně cítit příští týden. Bude vám lépe.

4 Napadají vás čas od času sebevražedné myšlenky a nevíte, jak je zastavit? Vytvořte si pro sebe bezpečnostní plán. Napište si do něj aktivity, které vám pomáhají se uklidnit, seznam blízkých i odborníků, kterým o svých myšlenkách můžete říct, a drobnosti, které můžete změnit ve svém okolí právě teď, aby vám bylo lépe. To vše vám pomůže a nebudete to muset vymýšlet vždy znovu. Plán si uložte a v případě potřeby se k němu vždy vraťte.

5 Myslíte si, že všem kolem vás bude bez vás lépe? Uvědomte si, že deprese a beznaděj pravděpodobně narušily Vaše vnímání. Zdá se vám, že trápení nikdy neskončí a nemůže skončit, ale to není realita. Tento stav není neměnný. To, jak se cítíme a vidíme svět kolem nás, se mění a i když se to teď zná nemožné, s odstupem budete věci vnímat jinak i vy.

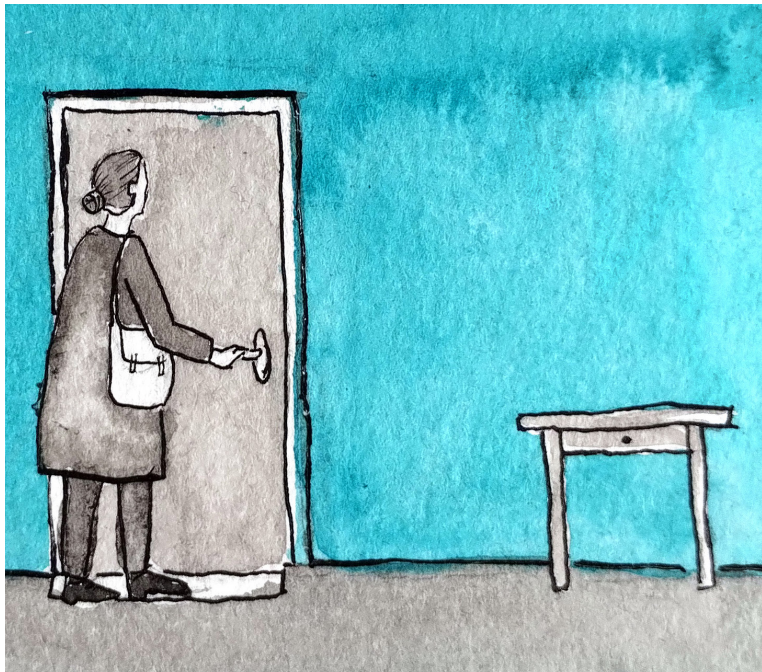
6 Máte sebevražedné myšlenky? Máte pocit, že by vám sebevražda pomohla a pomohlo by to i vašim blízkým? Jaké by bylo vaše rozhodnutí zda žít či nikoliv, kdyby existovaly i jiné možnosti řešení vaší situace? I když je právě teď nevidíte, zkuste připustit, že by existovat mohly a pravděpodobně existují. S podporou je najdete. Zamyslete se nad tím, kam můžete jít mezi lidi nebo čí přítomnost vám dělá dobře.

7 Uleví se vám, když si ublížíte? Žít s těmito pocity je nesmírně náročné, ale v nějaké míře je zažívá každý desátý z nás. Ví někdo z vašeho okolí, jak vám je? Zkuste se někomu svěřit. Pokud to nejde, nebo vám vaši blízcí nerozumí, obraťte na některou z linek krizové pomoci či na jiného odborníka.

8 Máte plán, jak ukončit svůj život? Víte o způsobu či místě, kde a jak byste chtěl/a ukončit svůj život? Máte datum, kdy by se to mělo stát? Uvědomte si, že existuje mnoho lidí, kteří zažívali podobné pocity, a dnes jsou stále naživu a jsou za to rádi. Nezůstávejte sám/a, vyhledejte někoho blízkého a řekněte mu to. Zavolejte na linku krizové pomoci a řekněte o svém plánu.

9 Jste připraven/a ukončit svůj život právě teď? Nebo v nejbližší možné době? Zpomalte ještě na chvíli a vydechněte. Toto rozhodnutí je ve vašich rukou a máte na ně právo. Zároveň už ho nebudete nikdy moci vzít zpět. Dejte si ještě šanci. Zavolejte 155 (rychlou záchrannou službu) nebo linku krizové pomoci.

10 Pomoc: Buďte k sobě laskaví. Pravděpodobně právě zažíváte velkou krizi a zasloužíte si porozumění, podporu a dostatek času pro to se rozhodnout, jak postupovat dál. Vyhledejte pomoc, volejte na linku krizové pomoci, vyhledejte krizové centrum nebo volejte rychlou záchrannou službu. Zasloužíte si pomoc!



DESATERO PREVENČE SEBEVRAŽD

Zažíváte v životě těžké období?
Máte sebevražedné myšlenky?
Myslíte si, že všem kolem vás
bude bez vás lépe?

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.

