

# Samovražda (Suicídium)

Robin Williams

„Myslím, že najsmutnejší ľudia sa vždy snažia, aby boli iní ľudia šťastní, pretože vedia, aké to je cítiť sa absolútne bezcenne a nechcú, aby sa takto cítil aj niekto iný.“

Samovražda (latinsky suicidium, zo sui- sa, seba a caedere- zabiť, respektíve caedium- zabitie) je čin vedomého a úmyselného ukončenia vlastného života.

**Myšlienky na samovraždu, pranie nežiť a priame samovražedné správanie vyplývajú z neznesiteľného pocitu psychického utrpenia a presvedčenia, že utrpenie nikdy neskončí.**

Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) si ročne vezme život vlastnou rukou viac ako 800 000 ľudí. To znamená 1 človek každých 40 sekúnd.

Samovražedný pokus by mal byť chápaný ako jasný signál, že osobe, ktorá sa o samovraždu pokúsila, je treba pomôcť. Kvôli nedostatočnému porozumeniu problematike samovrážd môžu mať ľudia, ktorí majú myšlienky na samovraždu, zábrany pred vyhľadáním pomoci.

Človek, ktorý myslí na samovraždu, máva tunelové videnie, ktoré mu bráni vo videní iných možností riešenia ťaživej životnej situácie alebo vo zvládnutí utrpenia. Potom sa samovražda zdá byť jedinou možnosťou. Samovražedné rozlady sa spravidla objavujú v situácii, keď zlyhajú stratégie zvládania stresu, ktoré jedinec do tej doby úspešne používal a zároveň vplyv stresu obmedzuje schopnosť reagovať flexibilne a kreatívne nájst iný adaptívny spôsob zvládnutia situácie. So zvýšeným rizikom samovražedného správania súvisia najmä **pocity bezmocnosti, beznádeje, túha uniknúť do kľudu alebo pranie už ďalej netrpieť.**

## Čo predchádza suicidálnemu konaniu?

Všímajte si tieto príznaky (tzv. presuicidálny syndróm): utiahnutosť do seba, redukcia kontaktov s okolím, pocity viny a výčitky, fantazijné predstavy o smrti, agresivita zameraná proti sebe, konkrétne predstavy o spôsobe samovraždy.

Naučte sa rozpoznať varovné príznaky samovražedného správania. Môžete ich identifikovať vo vyjadrovaní, v nálade aj v správaní človeka: *Hovorí, že nemá pre čo žiť. Má pocit, že je pre okolie záťažou. Cíti sa ako v pasci. Vyjadruje sa o neznesiteľnej bolesti. Je podráždený, úzkostný, depresívny, stráca záujem, má zlosť. Prestáva sa venovať koníčkovi. Telefonuje ľuďom, aby sa s nimi rozlúčil/a. Vyhýba sa priateľom, rodine. Správa sa bezohľadne. Je agresívny/a. Spí málo alebo priveľa. Hľadá spôsob, ako by sa zabil/a- napr. vyhľadáva online materiály alebo prostriedky.*

## Čo robiť pri suicidálnej kríze?

Neexistuje žiadny algoritmus alebo podrobný návod ako komunikovať s človekom so suicidálnymi sklonsmi.

- V prvom rade naviažte kontakt. Zachovajte klud, neprepadajte zdeseniu či panike.
- Pýtajte sa. Buďte citliví, ale dávajte priame otázky. Možnosť porozprávať sa s niekým o svojich pocitoch a myšlienkach môže v skutočnosti viesť k zníženiu rizika samovražedného konania, nie naopak!
- Zhodnoťte mieru ohrozenia. Ak je to možné, snažte sa znížiť riziko uskutočnenia samotnej samovraždy tým, že sa uistíte, že daná osoba nemá k dispozícii žiadne prostriedky k realizácii samovraždy (napr. odhovorte od užitia alkoholu, presvedčte danú osobu, aby vyhodila lieky, odložila zbraň z dosahu atď.)
- Nerobte hlbokú analýzu príčin, neobviňujte, neodsudzujte, nemoralizujte, nehádajte sa, nebagatelizujte.
- Vyjadrite naozajstný záujem. Človek, ktorý sa rozhoduje o živote a smrti, akoby žil v inom spomalenom časovom tuku. Empaticky počúvajte, neskáčte do reči, rešpektujte pauzy v reči, pretože môžu byť naplnené ambivalentnými úvahami. Umožnite vyjadriť emócie.
- Ponúknite alternatívu, špecifický plán, možnosti pomoci- podporte, aby vyhľadal/a odborníka. Môžete ponúknuť podporu a radu, ale pamätajte, že vašou úlohou nie je nahradiť profesionála. Môžete pomôcť vybaviť za dotyčného/dotyčnú telefonáty alebo ho/ju odprevadiť na vyšetrenie.
- Nesúďte. Nehovorte veci ako „Mohlo by byť aj horšie“, „Máš všetko, čo si len môžeš priať“. Namiesto toho sa pýtajte: „Čo by ti pomohlo cítiť sa lepšie?“ alebo „Ako ti môžem pomôcť?“ alebo povedzte „Som tu pre teba.“ „Je v poriadku cítiť sa smutne.“ „Musí to byť naozaj ťažké.“ „Počúvam ňu.“

## Rizikové skupiny ľudí, ktorí sú najviac ohrození samovraždou.

- Ľudia s duševnou poruchou – najrizikovejšou sa javí depresia, potom schizofrénia, úzkostné stavy a fobie
- Ľudia rôznymi typmi závislostí (alkohol!)
- Ľudia, ktorí prekonali v nedávnej minulosti závažnú duševnú traumu – smrť milovanej osoby, stratu zamestnania, neúspech v škole, sklamanie v láske, stratu životného cieľa
- Ľudia so samovražedným pokusom v minulosti
- Osoby s dokonanou samovraždou v rodine
- Osamelí ľudia, slobodní, muži
- Ľudia so samovražednými myšlienkami, rozprávanie o samovražde, hlavne jej plánovanie

## Mýty o suicídiách

K samovraždám sa viažu viaceré **nepravdivé mýty**:

### Mýtus 1: Tí, ktorí chcú ukončiť svoj život, si to aj tak nepriznajú.

Tento mýtus vedie ľudí k tomu, aby nevenovali dostatočnú pozornosť tým, ktorí vyjadrujú suicidálne myšlienky alebo sa vyhrádzajú spáchaním suicídia. Celkovo 9 z 10 ľudí, ktorí spáchali suicídium, vyjadrili svoje zábery jasne a pravdepodobne 10 z 10 použili minimálne narážku v súvislosti so svojim zámerom;

### Mýtus 2: Tí, ktorí povedia, že to idú urobiť, to nespravajú.

Tento mýtus nabáda nebrať suicidálne hrozby vážne, pretože ich považuje za vydieranie, manipuláciu a blufovanie. V skutočnosti každý človek oznamuje uskutočnenie suicídia slovami, hrozbami, gestami alebo zmenami v správaní.

### Mýtus 3: Tí, ktorí skúšajú suicidovať, sú zbabelci.

Tento mýtus sa snaží vyhnúť úvahe o skutočných príčinách suicídia vysvetlením konania pomocou negatívneho osobnostného znaku. V skutočnosti tí, ktorí suicidujú, nie sú zbabelci, ale sú ľuďmi, ktorí trpia.

### Mýtus 4: Tí, ktorí skúšajú suicidovať, sú odvážni.

Tento mýtus sa snaží pripísať suicidálne konanie pozitívnej osobnostnej čрте. Toto kritérium bráni prevencii suicídia, pretože ospravedlňuje suicidálne konanie a vykresľuje ho ako synonymum statočnosti;

### Mýtus 5: Opýtanie sa rizikovej osoby, či neuvažuje nad spáchaním suicídia, by ho/ju k tomu mohlo podnecovať.

Tento mýtus odkrýva strach hovoriť o téme suicídia s rizikovými ľuďmi. Bolo preukázané, že rozhovor o suicídiu s rizikovou osobou nestimuluje úmysel, práve naopak, prispieva k zníženiu pravdepodobnosti jeho uskutočnenia a dokonca môže byť jedinou možnosťou ako ponúknuť danému človeku analýzu jeho seba-deštruktívnych úvah;

### Mýtus 6: Deti sa nedokážu zabiť, je to vec starších ľudí.

Najsmutnejšia kapitola! Samovraždy páchajú aj deti a ich počet stúpa.

Pokiaľ sa niekto pokúsil o samovraždu:

-Nenechávajte ho/ju bez dozoru, osamote

-Volajte tiesňovú linku 112 / 155

- pokiaľ je to bezpečné, dopravte ho do najbližšieho zdravotníckeho zariadenia

**Pre odborníkov:** Samovražedné správanie má aj komunikačnú funkciu. Niekedy je volaním o pomoc v neznesiteľnej situácii, inokedy je to správa o tom, že človek cíti od okolitého sveta krivdu. Jednou z príčin pocitov krivdy sú aj zážitky spojené so stigmatizáciou a sebastigmatizáciou. Porozumieť faktorom, ktoré sú spojené so suicidaliťou, suicidálnymi pokusmi a ich stigmatizáciou, je dôležité. Ak suicidálnemu správaniu trpiaceho nevenujeme pozornosť, môže ich nedostatočná diagnostika a liečba zapríčiniť zvýšenú sebastigmatizáciu a sebaobviňovanie, ktoré vedú k ďalšiemu zvýšeniu samovražedného rizika.

## Zdroje:

BULÍKOVÁ, T. Suicidálny pacient v prednemocničnej starostlivosti. Via pract., 2010, roč. 7 (1): 26–29

LÁTALOVÁ K, KAMARÁDOVÁ D, PRAŠKO J. Suicidaliťa u psychických poruch. Psyché. Praha, Grada, 2015.

OCISKOVÁ, M. - PRAŠKO, J. 2015. Stigmatizace a sebestigmatizace u psychických poruch. První vydání. Praha, Grada, 2015. RABOCH J, ZVOLSKÝ P. Psychiatrie. Praha: Galén; 2001. www.nudz.cz



*“Psychické poruchy nie sú tým,  
za čo by sme sa mali hanbiť.  
Za to stigma a predsudky sú.”  
(Bill Clinton)*



Realizované s finančnou podporou Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky –  
v rámci dotácie podpora duševného zdravia v Slovenskej republike pre rok 2018.

[www.nomorestigma.sk](http://www.nomorestigma.sk)



**SAMOVRAŽDA**