

# Sdílejte svůj příběh

Za každým pokusem o sebevraždu stojí člověk a jeho příběh. Vnímáme důležitost výpovědí lidí, kteří se o sebevraždu pokusili či o ní vážně přemýšleli, ale i těch, kterým sebevraždou zemřel někdo blízký. Takové příběhy mohou pomoci zachránit životy, avšak pouze, když jsou sdíleny bezpečnou formou. Zodpovědné sdílení může lidi v podobné situaci povzbudit, aby vyhledali pomoc, dát jim naději, ukázat jim, že v tom nejsou sami a že zotavení je možné.

Dnes již víme mnoho o tom, co může být, z hlediska vyprávění příběhů pro ty, kteří se mohou potýkat se sebevražednými myšlenkami, povzbudivé nebo naopak škodlivé. Určitý obsah související se sebevraždou může dokonce zvýšit pravděpodobnost sebevraždy u lidí, kteří o ní přemýšlejí. Z tohoto důvodu jsme dali dohromady instrukce, které vám pomohou příběh vyprávět tak, aby byl pro čtenáře užitečný a bezpečný a stejně tak byl bezpečný i pro vás samotné.

## Instrukce pro bezpečné sdílení příběhu

- Zamyslete se nad svým rozpoložením a ujistěte se, že uplynulo dost času od vašeho pokusu o sebevraždu nebo situace, kde jste nad ním vážně přemýšlel/a a že jste psychicky a emocionálně připraveni sdílet svůj příběh. Obecně platí se sdílením počkat minimálně rok po pokusu o sebevraždu nebo uplynutí krizové situace.
- Vyhněte se zobrazování sebevraždy jako možnosti řešení problému. Sebevražda by neměla být předkládána jako racionální záložní plán ani mechanismus, jakým člověk zvládá těžké situace.
- Vyhněte se popisu konkrétní metody. Uváděním podrobností jako je způsob, místo či zanechané vzkazy může docházet k nápodobě.
- Snažte se nezjednodušovat. Výzkumy a výpovědi lidí ukazují, že sebevražda obvykle nemá jeden jediný důvod, jde spíše o kombinaci mnoha faktorů. Redukováním důvodů k sebevraždě na jeden jediný neumožňuje edukovat lidi o mnoha rizikových faktorech, které k sebevraždě mohou vést.
- Vyhněte se romantizování. Líčení sebevraždy jako romantického či čestného gesta může ostatní navést k tomu, že budou sebevraždu považovat za vhodné řešení.
- Vyhněte se používání fráze “spáchat sebevraždu”. Udržuje ve společnosti stigma a morální odsouzení. Preferované výrazy jsou “ukončil/a svůj život”, “vzal/a si život”, “zemřel/a sebevraždou”.
- Neoznačujte pokus o sebevraždu jako “úspěšný” či “neúspěšný”.
- Podělte se o zdroje, které vám samotným pomohly. Odkázat můžete i na naši sekci “Pomoc”.

**Přemýšlejte, jak nejlépe předat poselství naděje a zotavení.** K tomu vám mohou pomoci následující otázky, na které se zkuste v textu zaměřit:

- Jak a čím tento článek přispívá k záchraně životů a sdílení naděje lidem ohroženým sebevraždou?

- Co vám nejvíce pomohlo dostat se z místa v životě, kde jste se potýkal/a s myšlenkami na sebevraždu či jste se o sebevraždu pokusil/a?
- Na jakém místě v životě nyní jste?
- Jak se nyní staráte o své duševní zdraví?
- Jak probíhal proces uzdravování/ vyrovnávání se s pokusem o sebevraždu?
- Máte nějaký tip pro ostatní, kteří se nyní potýkají s myšlenkami na sebevraždu? Co byste jim chtěli sdělit?

Spolu s příběhem vymyslete prosím **název** pro svůj příběh. To vám může i pomoci se lépe soustředit na hlavní myšlenku vašeho sdělení. Text by měl být dlouhý zhruba na 1-2 A4. Pro zaslání příběhu musíte být starší 18 let. Příběhy chceme zveřejňovat na webové stránce [www.sebevrazdy.cz](http://www.sebevrazdy.cz), na Facebookové stránce [Prevence sebevražď](https://www.facebook.com/Prevence-sebevrazd) a na Instagramovém účtu [prevence.sebevrazd](https://www.instagram.com/prevence.sebevrazd) budeme zveřejňovat krátkou informaci o přidaném příběhu, ne však celý příběh. Záleží nám také na vašem soukromí, příběh je možné zveřejnit anonymně či třeba jen pod křestním jménem.

Prosíme o pečlivé přečtení instrukcí. Upozorňujeme, že zaslání příběhu nezaručuje jeho zveřejnění na těchto stránkách. Své příběhy prosím posílejte na [prevencesesebevrazd@gmail.com](mailto:prevencesesebevrazd@gmail.com). V případě jakýchkoliv nejasností se na nás neváhejte obrátit. Se sepsáním vašeho příběhu vám rádi pomůžeme.

Děkujeme za vaši odvahu a ochotu sdílet váš příběh a pomoci ostatním.  
Tým Prevence a výzkum sebevražď