

Hledání správných slov

**Jak být oporou člověku,
kterému umřel blízký
sebevraždou**



Support
After
Suicide
Partnership

„Myslím, že je velmi
důležité tu pro člověka
prostě být. Zůstat
nablízku.“

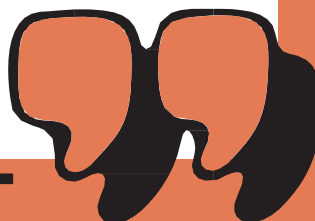


Úvod

Jen málokdo mluví rád o smrti. Proto se mnoho z nás může cítit nepříjemně a nejistě v blízkosti člověka, který momentálně truchlí nad ztrátou blízkého. Rádi bychom pomohli, ale bojíme se, že řekneme něco špatně. Někdy se držíme zpátky tak dlouho, až máme pocit, že už je na jakákoli slova pozdě.

S touto přirozenou nejistotou však souvisí to, že pozůstalí po sebevraždě mívají výrazně nižší šanci na podporu ze strany okolí. Dostupnost specializovaných služeb je navíc v naší zemi poměrně omezená.

Doufáme, že Vám tato stručná příručka dodá větší jistotu v komunikaci s pozůstalými po sebevraždě.



V čem je ztráta v důsledku sebevraždy specifická?

Ztráta blízkého v důsledku sebevraždy je dlouhodobě považována za jeden z nejnáročnějších zážitků v životě.

Každý typ ztráty a zármutku může vyvolávat hluboký smutek, vztek, úzkost či otupělost. Výzkumy ovšem ukazují, že lidé, kteří ztratili blízkého člověka v důsledku sebevraždy, prožívají ve srovnání s pozůstalými po jiných náhlých úmrtích nejsilnější pocity studu, odpovědnosti a viny².

Nedostatek porozumění

Téma sebevražd a duševního zdraví je silně stigmatizované. Pozůstalí, kteří o někoho přišli v důsledku sebevraždy, často popisují, že se jich přátelé straní, případně zesnulého odsuzují, což bývá nesmírně zraňující.

Sebevražda je často náhlá a nečekaná

Zjištění, že člověk, který zemřel, uvažoval o sebevraždě nebo se potýkal s těžkými propady nálad, může být překvapující. Samotná ztráta bývá však obrovským šokem i v případech, kdy dotyčný o sebevraždě dříve otevřeně mluvil.

Nedostatek soukromí

Po sebevraždě se může objevit značný zájem ze strany okolí či médií. To může znesnadnit možnost truchlit v soukromí.

„Zdalo se mi, že před tím všichni zavírají oči.“



U pozůstalých se mohou rozvinout duševní potíže

Podle výzkumů jsou lidé, kteří ztratili blízkého člověka v důsledku sebevraždy, vystaveni většímu riziku rozvoje duševních potíží, sebevražedných pokusů i sebevraždy^{3,4}. Také častěji popisují potíže se zvládáním práce nebo studia⁴.

Faktory, které mohly přispět k rozhodnutí dotyčného ukončit život, jako jsou finanční problémy, nízký příjem, nestabilita v práci či ve vztazích nebo nedostatek podpory, se mohou týkat i pozůstalých, a to zejména v kombinaci s tíhou samotného truchlení³. Okolností, které mohou přispívat k vyšší zranitelnosti, může však být mnohem víc.

Sebevražda se dotkne mnoha lidí

Odhaduje se, že s truchlením v důsledku sebevraždy se během života setká přibližně polovina populace. Dopady takové ztráty se šíří jako vlny na vodě a dostávají se daleko za hranice nejbližší rodiny. Studie naznačují, že každé takové úmrtí zasáhne 10 až 60 lidí.

Zda se člověk do tohoto počtu počítá, záleží čistě na něm. Hloubka vztahu nemusí být navenek vždy zřejmá a to, že je někdo zasažen jinak, neznamená, že je zasažen méně. Lidé se často se sebevraždou ztotožní na základě něčeho, co měli se zesnulým společné, jako například podobné zázemí nebo vztah ke stejnému místu. Rodiče se mohou se situací identifikovat, pokud mají stejně staré dítě. Člověkem může hluboce otrást i sebevražda dávného kamaráda, kterého neviděl desítky let, internetového přítele, s nímž se nikdy osobně nesetkal, nebo dokonce zcela cizího člověka.

Po sebevraždě často vyplouvají na povrch další tíživé informace

Sebevražda může odkrýt skryté stránky života zesnulého, jako bylo minulé sebepoškozování či dřívější pokusy o sebevraždu, problémy v práci nebo ve škole, zneužívání alkoholu a drog, finanční potíže, nefunkční vztahy nebo svévolné vysazení léků bez vědomí lékaře. Tyto skutečnosti mohou vyjít najevo prostřednictvím dalších příbuzných a přátel zesnulého nebo během úředního vyšetřování, o kterém může informovat i tisk.

Co si zapamatovat

Sebevražda nikdy nemá pouze jednu příčinu

Sebevražda může být reakcí na kombinaci obtížných životních okolností, jako je rozpad vztahu, ztráta zaměstnání nebo finanční problémy. Také se může stát, že žádné zjevné příčiny neexistují. U mnoha lidí, kteří si vezmou život, se předpokládá přítomnost rozpoznané či nerozpoznané deprese nebo jiného duševního onemocnění. A k rozvoji takových duševních potíží může přispívat celá řada různých faktorů.

Pro pozůstalého je přirozené se k celé události neustále vracet

Pocity viny nebo touha po odpovědích jsou běžnou reakcí. Poskytnout pozůstalému prostor mluvit o sebevraždě nebo o člověku, který zemřel, mu může pomoci situaci lépe zvládat. Je možné, že budete tentýž příběh poslouchat stále dokola. Pro pozůstalého to však může mít léčivý účinek. Není na místě spekulovat o vině. Pamatujte také, že sebevražda neznamená, že dotyčný své blízké nemiloval nebo mu na nich nezáleželo.

Sebevražda je reakcí na silné emoční strádání

Lidé, kteří si vezmou život, se často snaží zbavit emoční bolesti, jež bývá stejně nesnesitelná a skutečná jako bolest fyzická. Mnohdy vlastně nechtějí zemřít, ale pouze zastavit neúnosné pocity. Proto je důležité zesnulého neodsuzovat.

Zármutek nekončí, ale proměňuje se

Zármutek nemá žádný časový limit a plynutí času neurčuje, jak by se člověk měl cítit. Smutek přichází a odchází ve vlnách, a proto mohou fráze jako „čas všechno zahojí“ působit velmi zavádějícím, zlehčujícím a zraňujícím dojmem. Lidé, kteří ztratili blízkého v důsledku sebevraždy, se mohou cítit pod tlakem, aby se „posunuli dál“, což je nutí své pocity skrývat. Někteří lidé popisují svůj zármutek jako černou díru nebo chybějící schod. Nikdy zcela nezmizí, ale život si kolem něj najde své místo.

Každý truchlí trochu jinak

Neexistuje žádný jednotný návod, jak správně truchlit. Každý z nás se se ztrátou blízkého vyrovnává jinak a může v tomto období potřebovat něco jiného. Lišit se může i délka truchlení, stejně jako pocity a nálady, které se mohou neustále měnit.

Nepředpokládejte, že je o truchlícího dostatečně postaráno

Je možné, že pozůstalý neví, kde hledat pomoc, a nikdo mu ji nenabídl. Projevte laskavost a ozvěte se mu, aby věděl, že na něj myslíte a jste tu pro něj, pokud to bude potřebovat.

Na pomoc není nikdy pozdě

Pozůstalí se svým zármutkem žijí dál celé týdny, měsíce i roky.

Nemusíte být blízkým přítelem, abyste mohli pomoci

Možná váháte, zda se ozvat, a říkáte si: „Nejsme si zase tak blízcí“, „Neviděl/a jsem ho celé roky“, „Nepochopím jeho situaci“ nebo „Určitě má kolem sebe jiné lidi, kteří pomohou“. Někdy však ta nejdojemnější podpora přichází z míst, odkud by ji člověk čekal nejméně.

Truchlící člověk nemusí mít nutně oporu v těch, kteří zažívají totéž

Nemyslete si, že truchlícímu příteli pomůžete méně jen proto, že jste zesnulého osobně neznali. Ačkoli lidé, kteří truchlí pro stejného člověka, často hledají oporu jeden u druhého, ztráta blízkého může uvnitř rodin i mezi přáteli vyvolat rovněž neshody a odcizení.

Reakce na tutéž ztrátu se mohou lišit

Zármutek ze ztráty často příbuzné a přátele stmelí, ale může mezi nimi vytvořit i propast. Někteří lidé se raději vyhýbají rozhovorům o zesnulém s těmi, kteří ho také znali. Mohlo by to totiž oslabit pocit jedinečnosti jejich vlastního vztahu, případně přinést na světlo nové bolestivé informace. Každý může ztrátu prožívat jinak. Je důležité vzájemně respektovat rozdílné způsoby truchlení a neposuzovat, který z nich je správný nebo špatný.

Co říct a udělat

Zajímejte se

Je naprosto pochopitelné, že se můžete cítit nesví nebo mít strach, abyste se pozůstalého něčím nedotkli. Mlčení nebo přehlížení člověka po ztrátě blízkého však může jeho stav ještě zhoršit. Často je lepší říct alespoň něco než neříkat vůbec nic. Když s pozůstalým strávíte nějaký čas, obvykle sami po čase lépe vycítíte, co by pro něj v danou chvíli mohlo být pomocí.

Zvažte, jaký způsob kontaktu by pozůstalému nejvíce vyhovoval

Stejně jako existují různé způsoby truchlení, liší se i to, jakou formu komunikace lidé po ztrátě upřednostňují. Pravidelné textové zprávy mohou být lépe zvládnutelné než telefonáty. Krátká osobní návštěva může být vítaná, ale může působit i jako nevídané vyrušení. Vyplatí se dotčného přímo zeptat, co by mu vyhovovalo nejvíce.

Pokud dotčný odpovídá pomalu, nevzdávejte to a neberte si to osobně

Navazování kontaktu nebo odpovídání na zprávy a hovory může být pro pozůstalého někdy naprosto zahlcující. Bolesti hlavy a nedostatek spánku navíc mohou způsobit, že je pro něj těžké dívat se na obrazovku počítače nebo telefonu. Výčitky svědomí z toho, že na zprávy nereaguje, pak pro truchlícího člověka představují další zátěž.

Dejte mu vědět, že zpětné volání neočekáváte, a zkuste se třeba domluvit, že se ozve jen jednou za pár týdnů. Pokud jste součástí skupiny přátel, můžete se dohodnout, že jeden z vás převezme roli spojky a dá ostatním vědět, že zprávy v pořádku dorazily.



„Zavolejte a řekněte: „Jsem tu stále pro tebe. Pokud se chceš projít, promluvit si nebo jen někoho držet za ruku... Jsem tu s tebou.““

„Myslím, že jde o to poskytnout jim možnost si s někým promluvit, aniž by měli pocit, že s vámi mluvit musí, pokud sami nechtějí. Je to hodně o hledání rovnováhy.“



Aktivně naslouchajte

Pokuste se dát pozůstalému prostor mluvit, pokud bude sám chtít, ale buďte zároveň ohleduplní, pokud v rozhovoru nechce pokračovat. Nebojte se o zemřelém mluvit. Můžete ho oslovovat jménem nebo sdílet své vzpomínky, pokud nějaké máte. Všimněte si přitom, jak pozůstalý reaguje, a respektujte, zda o zemřelém v danou chvíli mluvit chce a co právě potřebuje.

Nabídněte pomocnou ruku

Pomoc s běžným chodem domácnosti bývá často velmi vítána. Místo otázky „Můžu pro tebe něco udělat?“ zkuste rovnou navrhnout něco konkrétního. Hodit se může například pomoc s hlídáním dětí, venčením psa, vařením, domácími pracemi, papírováním, vyřizováním telefonátů nebo doprovod k lékaři či na úřady.

Mějte trpělivost

Zpracovat takový odchod může trvat velmi dlouho. Dejte dotyčnému tolik prostoru a času, kolik potřebuje.

Aktivně naslouchajte a poskytněte prostor pro hledání slov, možnost se opakovat i pro mlčení. Buďte trpěliví a shovívaví.

Namísto hledání řešení volte naslouchání

Zármutek není problém, který se má nějak vyřešit. Je to emoční stav, který se musí prožít a vyžaduje podporu. Nespolehejte se na drobné útěchy typu: „Alespoň jsi ho/jí nenašel/a ty.“

Sdílejte vzpomínky

Mnoho lidí se ze strachu, aby nezpůsobili další bolest, mylně domnívá, že by se zmínkám o zesnulém měli vyhýbat. Je však nepravděpodobné, že byste jim zármutek „připomínali“, jelikož s ním žijí den co den. Pozůstalý může mít naopak pocit, jako by byl zemřelý vymazán z paměti ostatních nebo že je spojován výhradně se smutkem, bolestí a způsobem, jakým zemřel. Možnost sdílet veselou nebo vtipnou příhodu pro něj může být velkou útěchou.

Ukažte jim, že na ně myslíte

Určitá období v roce, jako jsou narozeniny, svátky nebo výročí, bývají pro pozůstalé obzvláště náročná. Poznamenejte si tato data do kalendáře, abyste se jim v těchto chvílích nezapomněli ozvat.

Při rozhovorech s dalšími lidmi buďte diskrétní a citliví

Společní přátelé o úmrtí ještě nemusí vědět. Předem se proto domluvte, co, jak a s kým by si pozůstalý přál sdílet. Počítejte s tím, že lidé budou mít otázky a potřebu si promluvit. Snažte se jim být k dispozici. Zvláštní ohled mějte na ty, kteří sami prošli duševními obtížemi či ztrátou blízkého (o jejich zkušenosti nemusíte vědět). Na internetu buďte opatrní, málokdo se chce o smrti známého dozvědět ze sociálních sítí. Reaguje-li někdo online rozrušeně, berte to stejně vážně jako při osobním kontaktu.

Podpořte je, pokud se v médiích objeví negativní zprávy

Média mohou o události informovat jak bezprostředně, tak i s odstupem týdnů během vyšetřování. Buďte připraveni pozůstalého v těchto chvílích podpořit. Pokud zpráva obsahuje nevhodné detaily o místě, způsobu provedení, dopisu na rozloučenou či spekulace o důvodech, zvažte stížnost příslušným orgánům. Taková reportáž totiž porušuje etická pravidla pro zodpovědné informování o sebevraždách.

Vymezte se proti stigmatizujícímu jazyku a předsudkům v každodenním životě

Vyhnete se obratu „spáchal sebevraždu,“ který evokuje provinění a může být zraňující. Používejte raději formulace „zemřel v důsledku sebevraždy“ nebo „vzal si život“. Slušně se vymezte proti stížnostem na dopravní komplikace způsobené sebevraždami na veřejnosti a nepodporujte mediální obsahy, které sebevraždu jakkoli romantizují či propagují.

„Nechte věci volně plynout a jen vnímejte, jak se ten druhý zrovna cítí.“



Čemu se raději vyhnout

Nevyptávejte se na podrobnosti

Otázky na přesné místo, způsob sebevraždy nebo obsah dopisu na rozloučenou mohou působit spíše jako zvědavost než upřímný zájem. Někdy mohou také vyvolat pocit, že se o události mezi lidmi šíří spekulace. Nechte na pozůstalém, zda sám uzná za vhodné mluvit o těchto detailech.

Nespekulujte o důvodech

Předkládání možných vysvětlení může v pozůstalém vyvolat pocit viny, zejména pokud se pozornost stočí k dřívějším hádkám nebo neshodám, které se zesnulým měl. Hrozí tím také přílišné zjednodušení příčin sebevraždy a vytváření dojmu, že byla nevyhnutelná. Obecně se vyhněte vyslovování jakýchkoli domněnek. Dávejte rovněž pozor, abyste nepodněcovali pocity viny větami jako: „Musíš si to strašně vyčítat...“

Nebud'te vyhýbaví

Po zmatení, které sebevražda způsobí, hledá mnoho pozůstalých útěchu v tom, co dobře znají. Můžete jim pomoci udržet pocit normality tím, že s nimi budete komunikovat tak, jak jste běžně zvyklí. Pokud rozhovor o sebevraždě nezvládáte, neodkládejte kontakt a nevymýšlejte si výmluvy, proč se nemůžete setkat. Je z nich zřejmé, že se dotyčnému vyhýbáte.

Ukažte porozumění pro jeho pocity, ale upřímně vysvětlíte, že se v této situaci necítíte dostatečně jistí, a citlivě mu navrhněte obrátit se na odborníka. Velkou pomocí může být i to, když mu sami pomůžete najít vhodné kontakty, například terapeuta zaměřeného na provázení zármutkem.

„Když někdo truchlí a potřebuje se svěřit, nepotřebuji znát podrobnosti jejich vztahu ani okolnosti smrti, abych ho mohl vyslechnout.”



Nevyzvídejte podrobnosti o jejich vztahu

Respektujte, jakým způsobem pozůstalý popisuje svůj vztah k zesnulému. Pro bývalé partnery nebo ty, mezi kterými byl nenaplněný vztah, bývá často těžké truchlit otevřeně, obzvlášť pokud už mají nový vztah, nebo v něm byl člověk, který zemřel. Vztahy, které by se nemusely setkat s pochopením (ať jde o stejnopohlavní svazky, mezikulturní vztahy či nevěru), se mohly odehrávat v tajnosti. Je pouze na pozůstalém, zda chce povahu vztahu vysvětlit, a vyptávání se na více detailů může působit nevhodně.

Neobracejte pozornost příliš na sebe

Soustředte se především na člověka, který prochází ztrátou, a nenechte se strhnout k neustálému rozebírání vlastních pocitů z dané situace. Pokud jste sami neprošli ztrátou blízkého za podobných okolností, srovnávání s vašimi vlastními zážitky obvykle příliš nepomůže.

Nemluvte o zesnulém negativně a nesudte jeho činy, zvláště pokud jste ho osobně neznali

Lidé zasažení sebevraždou k zesnulému často prožívají složité a protichůdné emoce. Není na vás, abyste jim říkali, co by měli cítit. Vyhněte se hodnocení povahy zesnulého a nikdy nepředstavujte sebevraždu jako dobré či správné východisko.

Kde hledat pomoc

Web www.sebevrazdy.cz nabízí rozcestník pomoci, kontakty na služby, sekci pro pozůstalé, blízké, ale i osoby přímo ohrožené sebevraždou. Jsou zde ke stažení různé praktické materiály a příručky pro blízké.

Linka první psychické pomoci:
Volejte bezplatně a anonymně
číslo **116 123** (nonstop).

Adresář služeb pro pozůstalé
nabízí Cesta domů na webu
www.umirani.cz

„Moc by mi pomohlo
alespoň vědomí, že mám
někoho, na koho se
můžu obrátit.”



O příručce:

Tato příručka vychází z šetření a výzkumu autorek, působících ve Velké Británii. Překlad do češtiny byl iniciován a koordinován Národním ústavem duševního zdraví v Klecanech. Použité citace pocházejí z rozhovorů s mladými dospělými, kteří ztratili blízkého v důsledku sebevraždy. Rozhovory byly součástí britského celonárodního výzkumu dopadů úmrtí blízkého v důsledku sebevraždy z roku 2010.

Další informace o tomto výzkumném projektu na University College London (UCL) naleznete zde: www.ucl.ac.uk/psychiatry/bereavementstudy

O autorkách

Maxine Frances Roper je spisovatelka a publicistka, která se zajímá o duševní zdraví, komunikaci v neziskovém sektoru a emocionální dopady dyspraxie a souvisejících neurologických stavů.

Dr Alexandra Pitman působí jako klinická výzkumnice na University College London a zaměřuje se na výzkum dopadů úmrtí blízkého sebevraždou. Je také patronkou organizace Support After Suicide Partnership (SASP).

Zdroje:

1. Pitman et al (2017) Support received after bereavement by suicide and other sudden deaths: a cross-sectional UK study of 3432 young bereaved adults. *BMJ Open* 2017;7:e014487. doi: 10.1136/bmjopen-2016-014487
2. Pitman et al (2016) The stigma perceived by people bereaved by suicide and other sudden deaths: a cross-sectional UK study of 3432 bereaved adults *Journal of Psychosomatic Research* 87:22-29 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022399916303154>
3. Pitman et al (2014) Effects of suicide bereavement on mental health and suicide risk *The Lancet Psychiatry*, 1(1): 86-94 [http://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(14\)70224-X/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(14)70224-X/fulltext)
4. Pitman et al (2016) Bereavement by suicide as a risk factor for suicide attempt: a cross-sectional national UK-wide study of 3,432 young bereaved adults. *BMJ Open* 6:e009948. doi:10.1136/bmjopen-2015-009948 <http://bmjopen.bmj.com/content/6/1/e009948>
5. Samaritans (2013) <http://www.samaritans.org/media-centre/media-guidelines-reporting-suicide/advice-journalists-suicide-reporting-dos-and-donts>
6. Pitman et al (2018) The stigma associated with bereavement by suicide and other sudden deaths: A qualitative interview study *Social Science & Medicine* 198; 121-129 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953617307797>

25 % lidí, kteří ztratili blízkého v důsledku sebevraždy, uvedlo, že nezískali žádnou podporu. Pouze 1 % z nich přitom uvedlo, že dává přednost zvládnutí situace bez cizí pomoci¹.

64 % z těch, kterým se po takové ztrátě podpory dostalo, uvedlo, že přišla od rodiny a přátel¹.

Na vaší podpoře záleží.
Být pro druhé oporou může mít zásadní význam.

„Mým jediným přáním
bylo mít vedle sebe
někoho, kdo mě
obejme a nechá mě
říct všechno, co mám
na srdci.“



Roper MF & Pitman AL (2018) Finding the words: How to support someone who has been bereaved and affected by suicide.
Published by the Judi Meadows Memorial Fund and the Support After Suicide Partnership. Translated into Czech in
2026 and local edits made by the National Institute of Mental Health, Czechia.

The Judi
Meadows
Memorial
Fund

Děkujeme nadačnímu fondu Judi Meadows Memorial Fund
za finanční podporu při vzniku této příručky. www.judimeadows.com
Poprvé vydáno v roce 2018