Časté otázky k sebevraždám

JE SNADNÉ SEBEVRAŽEDNÉ JEDNÁNÍ VYSVĚTLIT?

Není. Sebevražda není důsledkem jediné události. Vzniká souhrou mnoha faktorů – duševního a fyzického zdraví, stresujících událostí i sociálních a kulturních vlivů. V médiích je proto důležité vyhýbat se zjednodušeným vysvětlením a uváděním pouze jedné příčiny.

POVZBUDÍME NĚKOHO K SEBEVRAŽDĚ, KDYŽ SE ZEPTÁME, JESTLI O NÍ NEUVAŽUJE?

Ne. Mluvit o sebevraždě neškodí – může to naopak pomoci. Otevřený rozhovor o sebevraždě nezvyšuje riziko, může přinést úlevu a pomoci najít jiné cesty. Ptát se je v pořádku – může to zachránit život. **Doporučení, jak se citlivě zeptat, najdete např. na: https://sebevrazdy.cz/pomoc/#mam-o-nekoho-strach**

JE PRAVDA, ŽE KDO O SEBEVRAŽDĚ MLUVÍ, JI NIKDY NESPÁCHÁ?

Není. Mnoho lidí, kteří o sebevraždě uvažují, zažívá silnou bolest, úzkost, depresi a pocit bezvýchodnosti. Kdykoli o sebevraždě někdo mluví, je potřeba to brát vážně, může jít o varovný signál.

JE TEN, KDO SE POKUSÍ O SEBEVRAŽDU, OPRAVDU ROZHODNUTÝ ZEMŘÍT?

Ne vždy. Lidé v sebevražedné krizi často nechtějí zemřít – chtějí jen ukončit bolest a bezmoc, kterou prožívají. Rozhodnutí může být impulzivní a mnozí později vyjádří úlevu, že přežili. Včasná podpora může zachránit život.

DOCHÁZÍ K VĚTŠINĚ SEBEVRAŽD NÁHLE, BEZ VAROVÁNÍ?

Ne. Některé mohou nastat bez zjevných známek, ale většině předcházejí varovné signály – například výroky typu „Bylo by lepší, kdybych nebyl“, „Stejně jsem jen na obtíž”, „Už nechci žít”... nebo změny v chování, obstarávání prostředků k vykonání sebevraždy a známky loučení.
Více na: sebevrazdy.cz/sebevrazda/#sebevrazda-varovne-signaly

ZŮSTÁVAJÍ LIDEM SEBEVRAŽEDNÉ TENDENCE NAVŽDY?

Nemusí. Riziko sebevraždy často souvisí s konkrétní životní situací a bývá dočasné. Myšlenky na sebevraždu se mohou vracet, ale většina lidí, kteří je zažili, později žije bez nich. Hodně záleží na tom, jaké zátěžové situace člověka v budoucnu potkají.

JAK PRAVDĚPODOBNÉ JE, ŽE NĚKDO, KDO SE POKUSÍ O SEBEVRAŽDU, SI ŽIVOT VEZME POZDĚJI?

Pouze asi každý desátý z těch, kdo se pokusili o sebevraždu, později zemře vlastní rukou. Přestože je předchozí pokus silným rizikovým faktorem, většina těchto lidí si život nevezme.

MAJÍ SEBEVRAŽEDNÉ SKLONY JEN LIDÉ S DUŠEVNÍMI NEMOCEMI?

Ne zcela. Na základě psychologických autopsií (tzv. psychologických pitev) se odhaduje, že 80–90 % lidí, kteří si vzali život, mělo v době smrti diagnostikovatelnou nějakou duševní poruchu. Určitá menší část tedy žádnou duševní nemoc diagnostikovatelnou neměla. Suicidální krizi ovlivňuje řada faktorů, například silný stres, chronická bolest, zkušenost s násilím nebo sociální podmínky.

Zároveň se odhaduje, že přibližně polovina lidí s nějakým druhem duševní nemoci měla v průběhu života suicidální myšlenky (ty ale mohou, nebo nemusí vést k tendenci se zabít).

MŮŽE SE SEBEVRAŽDA TZV. PŘENÁŠET V RODINĚ NEBO V KOLEKTIVU (NAPŘ. VE ŠKOLE)?

Může. Sebevražda sama o sobě není nakažlivá jako nemoc, ale může dojít k tzv. „sociálnímu přenosu“ nebo napodobování chování, zejména mezi blízkými vrstevníky nebo členy rodiny. Riziko nápodoby je zvýšené u dospívajících. Když si někdo ve skupině vezme život, může to zvýšit riziko u ostatních citlivých jedinců, kteří procházejí podobnými obtížemi.

VÍCE O TÉMATU NAJDETE NA WWW.SEBEVRAZDY.CZ

P.S. žij