

## Samoubojstvo

### Zašto se javljaju ideje o samoubojstvu?

Svi se ponekad osjećamo usamljeno, depresivno, bespomoćno ili beznadno. Smrt člana obitelji, prekid veze, udarci našem samopoštovanju, osjećaj bezvrijednosti, financijske teškoće, sve su to ozbiljni problemi s kojima se mnogi ljudi ponekad suočavaju. Ono što je nekome manje važno, događaj koji se nekome može učiniti sporednim, za drugu osobu može biti veliki stres.

Ako se osjećate preplavljeni težinom aktualne životne situacije, samoubojstvo se može činiti prihvatljivim rješenjem i jedinom izlazom iz nepodnošljive stvarnosti i teškog psihološkog stanja. Intenzivni emocionalni stres u kojem se nalazite zasljepljuje vas i onemogućuje da vidite alternativna rješenja svojih problema. Unatoč tomu što se trenutno stanje čini bezizlaznim, uvijek postoje i druga rješenja koja možda trenutno ne vidite ili vam se čine nedostupna.

### Ako razmišljate o samoubojstvu, imajte na umu...

"Never make  
permanent decisions on  
temporary feelings."

*-Wiz Khalifa*

Nikada ne donosite konačne odluke na temelju privremenih osjećaja.

*... osjećaji nisu činjenice.*

Niste krivi zbog toga kako se osjećate. Vaši su osjećaji simptomi stanja u kojem se trenutno nalazite. Mogu vam se činiti trajnima, ali nisu. Što prije naučite upravljati svojim stanjem, bit ćete sposobniji ranije uočiti znakove opasnosti i moći ćete potražiti pomoć na vrijeme.

**...uvjerenje da ne postoji nikakva nada u promjenu nije točno.** Kada se ovako osjećate, iz vas progovara vaša potištenost i umor – vara vas vaš vlastiti um.

Važno je da takve misli prepoznate kao ono što zaista i jesu – izraz stanja koje se može promijeniti. Ne dozvolite strahu, sramu i neugodi da stane na put otvorenoj komunikaciji s vašim prijateljem/ima, obitelji, partnerom, terapeutom ili liječnikom, povjerite se nekome što prije!



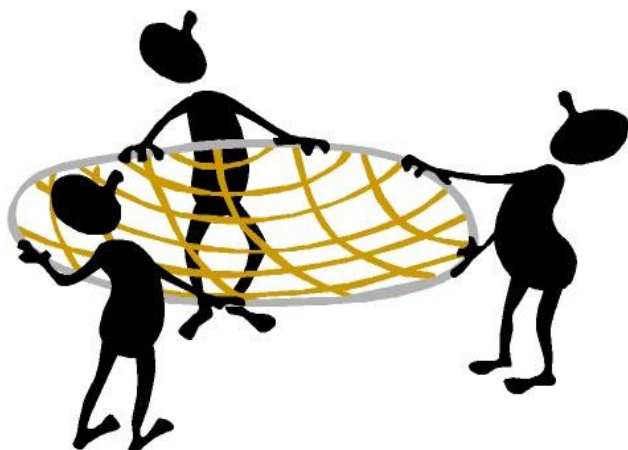
## Kako se osjećati bolje?

- Ako se osjećate jadno i bespomoćno, nemojte biti sami. Možete sjediti u tišini u društvu bliske osobe. Povežite se s drugim ljudima. Prošećite se, otidite do biblioteke, trgovine, do parka da se okružite ljudima koji su aktivni i zaposleni. Posjetite obitelj i prijatelje koji su vam bliski čak i ako vam se to čini zahtjevnim.
- Razgovarajte s nekim u koga imate povjerenja, bio to član vaše obitelji, prijatelj ili stručna osoba. Ako nemate mogućnost vidjeti se uživo, uspostavite kontakt telefonom, mailom, putem skypea, facebooka...
- Potražite pomoć stručne osobe. Ponekad je o tako teškim osjećajima i temama jednostavnije razgovarati s nekim tko vam nije blizak. Uključite se u individualno savjetovanje ili psihoterapiju. Misli i ideje o samoubojstvu mogu se mijenjati, a kada se pojave, jasan su signal da vam je potrebna pomoć stručnjaka. Stručnjaci za psihičko zdravlje mogu razumjeti kako se osjećate i što je dovelo do takvog stanja te vam različitim načinima pomoći u prevladavanju teškoća.
- Izbjegavajte droge i alkohol. Mnogi slučajevi samoubojstva rezultat su iznenadnog i nekontroliranog poriva. S obzirom da nas alkohol i droge čine impulzivnijima i smanjuju samokontrolu, treba ih izbjegavati premda vam se može činiti da bi vam mogli pomoći da zaboravite ono što vas tišti.
- Dajte si vremena! Dopustite si da živite malo sporije i nemojte biti obeshrabreni ako se odmah ne vratite u stanje i životni ritam na kojeg ste ranije bili navikli. Uz kontinuiranu pomoć i tretman, možete se postepeno osjećati sve bolje.



## SIGURNOSNA MREŽA

Ukoliko osjećate da se misli o samoubojstvu pretvaraju u plan:



- Zaštitite se kreirajući siguran okoliš. Uklonite iz svoje blizine svako sredstvo kojim biste mogli ugroziti svoj život.
- Budite u kontaktu s prijateljima u koje imate povjerenje. Kreirajte listu telefonskih brojeva osoba na koje se možete osloniti i koji vam mogu pružiti podršku kada vam je najteže. Držite tu listu uvijek uz sebe ili u svom mobitelu.

- Imajte pri ruci telefonske brojeve stručnih službi koje vam mogu pomoći. Korisni kontakti:
  - Dežurna služba Kliničkog bolničkog centra Rijeka, Krešimirova 42; 051/658-111 dostupna je od 0 do 24.
  - Hitna medicinska pomoć, broj 194.
  - Telefon za psihološku pomoć Psihološkog centra Tesa 01/4828-888 dostupan je svakim radnim danom od 10 do 22 sata.
  - Psihološko savjetovalište SSC-a: svakim radnim danom od 9 do 16 sati možete nas nazvati na broj 051/265-841 ili posjetiti u našim prostorima (Radmile Matejčić 3, Sveučilišni kampus na Trsatu, Rijeka).
- Imajte uz sebe poruku, pismo, fotografiju, predmet koji vas podsjeća na to da stvari u vašem životu mogu biti drugačije!

*Ova publikacija izrađena je uz pomoć Europske unije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Sveučilišta u Rijeci i ni na koji se način ne može smatrati kako odražava gledišta Europske unije.*



*"Europska unija*

*Ulaganje u budućnost*

*Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda"*



**StuDiSupport**



**Sveučilište u Zagrebu**