

JÓ HA TUDOD...

MI AZ EGYHÁZ ÁLLÁSPONTJA AZ ÖNGYILKOSSÁGRÓL

Miközben különbséget kell tennünk a tényleges öngyilkosság – amelyet azok követnek el, akik meg akarnak halni – és az öngyilkossági kísérlet között – amelyet általában azok tesznek, akik élni szeretnének – mindkettőt vegyük komolyan. Még akkor is, ha a kísérlet csak egy segélykiáltás. Nagyon sok ilyen próbálkozás balesetszerűen sikerül.

HOGYAN SEGÍTHETÜNK?

1. **VONJUNK BE KÉPZETT SZAKEMBERT** amikor öngyilkossági fenyegetéssel, vagy próbálkozással találkozunk. **NE PRÓBÁLJUK SAJÁT MAGUNK MEGOLDANI A PROBLÉMÁT!**
2. **LEGYÜNK A TÁMASZA**, tanúsítsunk elfogadó, nem ítélkező magatartást, amint kapcsolatba lépünk a sérülttel. Ilyent mondhatunk: „Helyesen cselekedtél, amikor hívtál.” vagy „Úgy gondolom, van segítség számodra”. Hasznos lehet és tanácsos is elmondani őket.
3. Ha telefonon keres, **NE GYAKOROLJUNK NYOMÁST AZ EGYÉNRE**, de próbáljuk megszerezni a telefonáló helyzetére vonatkozó információkat. Szükség lehet arra, hogy személyesen megkeressük az illetőt.
4. **NE ÍGÉRJÜNK TITOKTARTÁST!** Magyarországon a törvény megköveteli, hogy jelentsük, ha valaki veszélyezteti önmagát, vagy mások életét. Ezt azonban nem kell elmondanunk neki. Biztosítsuk arról, hogy semmit nem teszünk, ami árt neki.
5. **HALLGASSUK.** Bátorítsuk az egyént, hogy ossza meg mindazt, ami őt ebbe a helyzetbe sodorta. Derítsük ki, hogy ebben a helyzetben mi bosszantja őt a legjobban. **NE VONJUK KÉTSÉGBE ÉRZÉSEIT, HANEM SEGÍTSÜNK KIFEJEZNI ÉS AZONOSÍTANI** azokat.
6. Ha úgy gondoljuk, hogy az a személy, aki megkeresett minket, öngyilkosságra gondol, de nem mondja ki, akkor **KÉRDEZZÜNK RÁ.** Ha nyíltan beszélünk vele, megszabadul kínzó érzésektől, amelyek hatalmukba kerítették. Megkönnyebbülhet, ha látja, hogy valaki foglalkozik vele.

7. **ÉRTÉKELJÜK KI A HELYZETET.** Fontos tudni, hogy szándékában áll-e valóban kioltani a saját életét. Ha igen, akkor mennyire aprólékosan tervezte ki? Halálos-e? Rendelkezik-e megfelelő eszközökkel, hogy elkövesse? Ha aprólékos tervet dolgozott ki, és minden eszköze megvan arra, hogy elkövesse az öngyilkosságot, akkor elég nagy a kockázata annak, hogy meg is teszi. Vannak-e barátai, családtagjai, akinél megértésre találhat?
8. Ha a helyzet kritikus és nagy a kockázat, **KÉZBE KELL VENNİ AZ ÜGYET**, amennyire lehetőségünk van rá. Ha be van kapcsolva a gáz, akkor ki kell kapcsolnunk, ha tabletták vannak nála, el kell venni azokat.
9. **VEGYÜK RÁ** az egyént, hogy **TALÁLKOZZON VALAKIVEL.** Adjuk tudtára, hogy törődünk vele, meg akarjuk látogatni, nincs egyedül. Segítsünk neki eljutni szakemberhez.
10. Ha szükséges, hívd a 112-es számot. (egységes európai hívószám) vagy a 104-es telefonszámot. Informáld őket, hogy valaki öngyilkossággal fenyegetőzik, és ők elviszik pszichiátriai osztályra, ahol megfigyelés alatt tartják 72 óráig, és pszichiátriai vizsgálatokat végeznek.

