

У неким случајевима особа може да одбије помоћ. Важно је да им помогнете да пронађу помоћ али их не можете натерати да је прихвате. Водите рачуна да сва лица која треба да знају о овој ситуацији буду и упуњена. Не преузимајте ове обавезе само на своја плећа.

#### 8. Тражите да вам обећају

Обично се мисли о самоубиству поново враћају и када се то деси важно је да особа опет потражи помоћ и каже неком. Већа је вероватноћа да ће се особа заправо обратити за помоћ ако тражите од ње да вам то обећа.

#### 9. Водите рачуна о себи

Ако помажете неком ко помишља на самоубиство, морате такође водите рачуна и о себи. Тешко је и емотивно исцрпљујуће помагати онима који су склони самоубиству, а посебно ако то траје дужи период. Немојте то никад сами да преузмете на себе. Попричајте с неким, можда пријатељима, породицом или стручњацима.

#### 10. Одржавајте контакт

Мисли о самоубиству не нестају тако лако ако код особе изложене ризику од самоубиства не дође до неких промена у животу или личним околностима. Њихова ситуација или размишљања о истој се могу променити или могу мислити да имају довољно помоћи и да се сами могу изборити с тим. У сваком случају, јако је важно да породица и пријатељи буду стално присутни.

**Мисли о самоубиству не одлазе тако лако, саме од себе. Људима је потребна помоћ да би се ослободили ових мисли. Ваша помоћ може бити од великог значаја.**

### ГДЕ СЕ ОБРАТИТИ ЗА ПОМОЋ

За хитне интервенције у кризним ситуацијама када се ради о животу или смрти, позовите полицију на 000 или идите у хитну помоћ при оближњој болници.

## ТЕЛЕФОНСКА САВЕТОДАВНА СЛУЖБА ЗА КРИЗНЕ СИТУАЦИЈЕ – 24 САТА:

Државна служба (National)  
Lifeline 13 11 14  
Служба за помоћ деци (Kids Help Line) 1800 55 1800  
SANE Helpline 1800 18 7263  
Служба за помоћ мушкарцима (Mensline Australia) 1300 78 9978

### ИНТЕРНЕТ СТРАНИЦЕ:

[www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)  
[www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)  
[www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)  
[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
[www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

**LIFE**  
livingisforeveryone.com.au

## КАКО ПОМОЋИ ОСОБАМА КОЈЕ СУ ИЗЛОЖЕНЕ РИЗИКУ ОД САМОУБИСТВА

Да ли вас брине што неко вама близак помишља да себи одузме живот?

Да ли бисте желели да знате како да им помогнете?



Ова брошура садржи информације које је обезбедила информативна служба Lifeline као и садржај из 'Приручника за помоћ онима који су изложени ризику од самоубиства'. За додатне информације посетите [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) или позовите 13 11 14.



Australian Government  
Department of Health and Ageing

multicultural  
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

national  
mental  
health  
strategy

## ЗАШТО НЕКО ПОМИШЉА НА САМОУБИСТВО?

Узнемиравајуће је сазнање да неко вама близак помишља да себи одузме живот. Ако мислите да неко помишља да оконча свој живот, природно је да вас хвата паника или да чак покушате да не мислите на то. Често се особе које помишљају на самоубиство осећају врло изоловано и усамљено. Мисле како им нико не може помоћи или схватити њихов емотивни бол. Када нису у стању да пронађу ни један други начин да се суоче са болом, онда самоубиство изгледа као једина могућност. Понекад особе које размишљају о самоубиству постану наизглед смирене. Треба имати на уму да овакво понашање може бити показатељ различитих ствари, укључујући и њихову неизречену одлуку да спроведу свој план о самоубиству у дело. Важно је имати на уму да ако се неко не понаша уобичајено или показује знакове који вас забрињавају, онда треба нешто да предузмете.

Карактеристично је присуство више фактора. Неки од знакова на које треба обратити пажњу су:

- Особе које пролазе кроз значајне промене у животу као што су недавни губици (вољене особе, посла, прихода/средстава за издржавање), растављање – укључујући растављање од деце, јака разочарања (раскид везе, падање на испиту, пропуштене прилике за напредовање на послу) или душевна болест.
- Особе код којих су приметне промене у понашању, које су нерасположене, тужне и повучене, кажу да се осећају безнадежно или безвредно, недовољно воде бригу о себи и свом изгледу, своја размишљања о смрти изражавају путем цртежа, кроз приче, песме итд, поздрављају се са другима у знак одласка и/или раздељују своју имовину или се упуштају у ризичне и самоуништавајуће радње.

Ако вам је потребан тумач позовите ТИС (TIS) на **13 14 50**

## КАКО ВИ МОЖЕТЕ ПОМОЋИ?

Већина особа које помишљају да окончају свој живот успеју да се извуку из кризе. Помоћ и подршка у породици, од пријатеља и стручних лица могу играти значајну улогу. Следећи савети могу вам бити од помоћи.

### 1. Учините нешто сада

Ако вас брине да неко вама близак помишља на самоубиство, одмах реагујте. Немојте да мислите да ће се њихово стање поправити без ичије помоћи или да ће они сами затражити помоћ. Ваш први корак може да спаси нечији живот.

### 2. Прихватите начин на који реагујете

Природно је да реагујете панично или да игноришете ситуацију и надате се да ће се стање средити или да трагате за брзим, прелазним решењем како би помогли особи да се боље осећа. Овакве реакције су уобичајене.

Уколико вам је тешко да се изборите, обратите се блиском пријатељу за помоћ.

### 3. Нађите им се при руци

Проведите време са особом, покажите да вам је стало до ње и да сте забринути. Питајте их како се осећају и послушајте шта их мучи. Дозволите им да они говоре. Проблеми изгледају лакши када се прича о њима.

### 4. Питајте их да ли помишљају на самоубиство

Једини начин да се сазна да ли неко помишља на самоубиство је да их то питате. Често особе осете растерећење када их неко пита како се осећају. Понекад је тешко питати али тиме показујете да сте приметили промене, да слушате шта вам говоре, да вам је стало до њих и да нису сами. Разговор о самоубиству неће их навести да се убију али ће их подстаћи да причају о својим осећањима. Немојте да им обећате да ћете њихова размишљања и планове о самоубиству чувати у тајност.

### 5. Проверите колико су безбедни

Ако особа помишља да оконча живот, важно је сазнати колико су озбиљне њихове намере. Можете их питати о следећем:

- Да ли су размишљали како и када да се убију?
- Да ли имају све што им је потребно да би спровели свој план у дело?
- Каква им је подршка потребна да би се одржали у животу и затражили помоћ?
- Како им ви можете помоћи да се ослоне на везе с породицом и пријатељима, на кућне љубимце, верска уверења, личну снагу да се суоче с проблемом?

Ако сте заиста забринути, не остављајте особу насамо. Уклоните све ствари које се могу употребити за самоубиство као што је оружје, лекови, алкохол и други наркотици, чак им онемогућите приступ колима.

### 6. Одлучите шта ћете учинити

Оног тренутка када спознате све наведено, треба заједно да продискутујете које кораке треба да предузмете. Да би придобили особу да потражи стручну помоћ – или да бар предузме први корак да се одржи у животу, можда ће вам бити потребна помоћ других. То може бити њихов партнер, родитељи или блиски пријатељи. Једини начин да budete сигурни да ће особа добити неопходну подршку и помоћ је ако своја сазнања о њиховом стању поделите с другима.

### 7. Предузмите први корак

Подстакните особу да се обрати за помоћ код стручних или других лица која им могу пружити подршку. Помоћ је на располагању код:

- лекара опште праксе
- саветника, психолога, социјалног радника
- школског саветника, вође омладинског удружења
- хитне службе – полиција и хитна помоћ
- здравствене службе за душевно здравље
- здравственог центра у заједници
- свештеника, верског вође
- телефонске саветодавне службе као што је Lifeline и Дежурна служба за помоћ деци (Kids Help Line).

Када се особа одлучи коме је вољна да се обрати, помозите јој како да припреми шта ће рећи. Понудите јој да идете с њом на заказани састанак. По завршеном састанку, проверите да ли су поменули питање самоубиства и питајте их каква врста помоћи им је понуђена. Помозите им да се придржавају датих препорука.