




MITOVI O SUICIDU

BKT PRAKTIKUM 2

Iva Jureković

MIT 

Razgovor o suicidu povećava vjerojatnost da će ga osoba počiniti/ Ako govorim o tome, mogao bih mu/joj dati ideju

- Razgovor o suicidalnim mislima i idejama smanjuje stigmatu i povećava vjerojatnost da će osoba potražiti pomoć
- Olakšava mogućnost da osoba uvidi i alternativni izlaz iz teške situacije
- Sa strane stručnjaka, šalje osobi poruku da netko može čuti i podnijeti njenu patnju

ISTINA



MIT 

Suicidalno ponašanje je samo
traženje pažnje



Svaki govor o suicidu, doživljavanje suicidalnih misli ili iznošenje poriva i planova treba shvatiti krajnje ozbiljno!

ISTINA



MIT 

Suicid je uvijek impulzivnan čin i
nemoguće ga je predvidjeti

U velikom broju slučajeva postoje znakovi upozorenja koji ukazuju da bi osoba mogla pokušati suicid

ISTINA 



- Govor o suicidu
- Preokupacija temama smrti, umiranja, nasilja
- Verbaliziranje osjećaja beznada, bezizlaznosti, zarobljenosti u trenutnoj situaciji
- Povlačenje od obitelji, prijatelja i zajednice
- Poklanjanje osobnih stvari
- Opraštanje od ljudi
- "Rješavanje" osobnih stvari – primjerice rješavanje dugova, oporuke i sl.
- Prikupljanje tableta, kupovanje oružja
- Impulzivno ponašanje, povećano korištenje droga i alkohola
- Dramatične izmjene raspoloženja
- Agresivnost
- Agitiranost
- Vidljivo i drastično poboljšanje raspoloženja kod depresivne/prethodno suicidalne osobe (bez jasnog razloga)

WARNING SIGNS OF SUICIDE:

The behaviors listed below may be some of the signs that someone is thinking about suicide.

TALKING ABOUT:



- ▷ Wanting to die
- ▷ Great guilt or shame
- ▷ Being a burden to others

FEELING:



- ▷ Empty, hopeless, trapped, or having no reason to live
- ▷ Extremely sad, more anxious, agitated, or full of rage
- ▷ Unbearable emotional or physical pain

CHANGING BEHAVIOR, SUCH AS:



- ▷ Making a plan or researching ways to die
- ▷ Withdrawing from friends, saying goodbye, giving away important items, or making a will
- ▷ Taking dangerous risks such as driving extremely fast
- ▷ Displaying extreme mood swings
- ▷ Eating or sleeping more or less
- ▷ Using drugs or alcohol more often

If these warning signs apply to you or someone you know, get help as soon as possible, particularly if the behavior is new or has increased recently.

988 Suicide & Crisis Lifeline
Call or text 988
Chat at 988lifeline.org

Crisis Text Line
Text "HELLO" to 741741



NIH National Institute of Mental Health

www.nimh.nih.gov/suicideprevention

NIMH Identifier No. OM 22-4316

Svi ljudi koji dožive suicidalne misli,
planiraju ili imaju pokušaj suicida
uistinu žele umrijeti

MIT 

Mnoge osobe koje doživljavaju suicidalne misli i poriv ne žele nužno da njihov život završi, prvenstveno žele da se promijene okolnosti u kojima se trenutno nalaze, a s kojima se ne znaju na drugačiji način nositi ili iz kojih ne mogu vidjeti drugačiji izlaz

ISTINA



MIT 

Suicidalnost se događa samo osobama
koje pate od psihičkog poremećaja ili
bolesti

Iako suicidalnost predstavlja izrazit intenzitet psihičke patnje, ona može biti prisutna i kod osoba koje ne žive sa psihičkim poremećajem ili bolešću, kao rezultat subjektivno teških životnih okolnosti

CDC (2018) – 54% osoba umrlo suicidom nije imalo zabilježenu dijagnozu psihičkog poremećaja ili bolesti

ISTINA 

Ostale situacije koje mogu biti povezane s doživljavanjem suicidalnih misli i pokušaja:

**PROBLEMI U
ODNOSIMA**

**POSLOVNI
STRES**

**PRITISCI
UČENJA/STUDIRA
NJA**

**ZLOSTAVLJANJE I
ZANEMARIVANJE**

GUBITAK

**BOLNA/TEŠKA
/DUGOTRAJN
A TJELESNA
BOLEST**

**SUICID/POKUŠAJ
SUICIDA ČLANA
OBITELJI/PRIJATELJA
/JAVNE OSOBE**

**USAMLJENOST
I IZOLIRANOST**

**FINANCIJSKI
PROBLEMI**

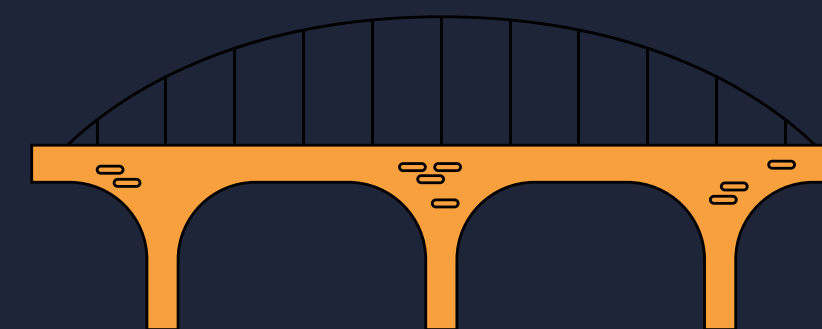
MIT 

Suicid nije moguće prevenirati

ISTINA



Pravovremenim i dobro usmjerenim intervencijama prema pojedincima u riziku, kao i smanjivanjem dostupnosti sredstava i okolnosti za počinjenje suicida moguće je spasiti brojne živote



MIT 

Suicid je čin sebičnosti, dokaz
slabosti i kukavičluka

Razlozi i okolnosti suicidalnosti su vrlo složeni i specifični za pojedinu situaciju, no u pravilu za osobu ne predstavljaju svjestan izbor, već su pokazatelj trenutne nemogućnosti drugačijeg nošenja s teškoćama

ISTINA



MIT 

U najvećem riziku za izvršenje
suicida su mlade osobe



Brojke variraju ovisno o državi, no u većini zemalja je najveći broj počinjenih samoubojstava za dob od 45-54 godina ili pak osobe starije dobi (70+)

S druge strane, broj pokušaja je najveći za adolescente i mlade odrasle osobe (18-25)

ISTINA



LITERATURA:

- Czeisler MÉ, Lane RI, Petrosky E, et al. Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID-19 Pandemic — United States, June 24–30, 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 2020;69:1049–1057.
- Joiner, T. E. (2011). *Myths about suicide*. Harvard University Press.
- <https://www.cdc.gov/vitalsigns/suicide/>
- <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/8-common-myths-about-suicide>
- <https://www.samaritans.org/how-we-can-help/if-youre-worried-about-someone-else/myths-about-suicide/>
- <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/September-2020/5-Common-Myths-About-Suicide-Debunked>