

Öngyilkossági kísérletet elkövetett személyekkel folytatott beszélgetések során felmerültek olyan szempontok, melyek a krízisterápia részét képezhetik:

♦ **Csalódott az életben. Az élet az Ön számára teher, kibírhatatlan?**

Lehetséges, hogy inkább a betegség, a sikertelenség, a csalódás, a szeretet utáni szomjúság, a valaki vagy valami utáni vágyakozás jelenti a terhet? Nem az egész élet, hanem annak csak valamely része készíti az önpusztításra, ami nem biztos, hogy pótolhatatlan, nélkülözhetetlen, kibírhatatlan. Lehetséges, hogy felmerült Önben, hogy a rész miatt áldozná fel az egészet – amely bizonyosan nem bölcs döntés.

♦ **Feltette magának azt a kérdést, hogy megtudna-e ölni valakit?**

Talán elborzad ettől a gondolattól. Akkor önmagát se bántsa, ne legyen gyilkosa önmagának! Minden ember önkéntelen ősi ösztönnel küzd önmagáért és az életéért. Talán ez az érzés a csalódások, kudarcok vagy betegség miatt egy ideje csökkent Önben, azonban ez a belső egyensúly helyreállítható, segítséggel biztosan rendet tud tenni magában!

♦ **Aki életveszélyben van, az kiált, menekül, segítséget kér.**

Aki önkezésétől kerül életveszélybe, nem kiált, nem menekül, leggyakrabban segítséget sem kér, hanem hallgat. Talán önmaga sem biztos abban, jó-e vagy rossz, amit tenni szándékozik. Nem tudja, megoldás lesz-e, ha megszűnik az élete. Ha életveszélyben van, kiáltson, meneküljön, kérjen segítséget! **Adjon jelt magáról!**

♦ **Úgy érzi, meggondolta, átgondolta és ezt tartotta a legjobb megoldásnak. Szabadon döntött.**

Valóban? Nem a félelem, a szorongás kényszerítette? Nem az érzései zavarodtak össze? Nem téves gondolatok kerítették hatalmába? Talán lappangó betegség az oka annak, hogy gondolkodása beszűkült. Józanul csak az élet mellett dönthet, mert csak az élet győzelem.

♦ **Mielőtt megtette, belenézett-e a tükörbe? Mondta-e a saját szemébe, hogy „megöllek téged”?**

Nézzen a tükörbe! Nézzen szembe önmagával! Ilyen arc még nem volt a világon és többé nem is lesz! Ismeri saját énjét? Nézzen a tükörbe! Nézzen szembe önmagával! Ismerje meg magát!

♦ **Az életem az enyém, azt csinálok vele, amit akarok. Kín, tehetetlenség és szenvedés!**

Valóban csak az Öné? Biztosan vannak Ön körül olyanok, akiknek és akikért felelősséggel tartozik. Akik szeretik. Bármilyen nagy a szenvedés, azért még szerethet! A szenvedés is tett! Lehetséges, hogy úgy érzi, átmenetileg terhet jelent mások számára, de az Ön elvesztése sokkal nagyobb fájdalmat és bánatot jelentene hozzátartozói számára.

♦ **Nincs értelme az életének?**

Örök emberi kérdés: mi az értelme az életnek? Érteni? Mindig mindent érteni? Szükséges ez? Nem elég, hogy élünk? Élje az életet önmagáért! Élje az élet perceit! A halál hívás nélkül is megérkezik. Ne sietesse, még nem jött el az órája! Vannak bölcs öregek, akik már túl vannak az élet faggatásán. Csak élnek, a megértés kényszere nélkül. Elfogadással tekintenek a jövőbe. Várják a holnapot, teszik, amit tenniük kell, és természetesen veszik, hogy majd a maga idejében elérkezik a halál. Nem kérdezik, hogy honnan, hová és miért?

Öngyilkossági gondolatok foglalkoztatják? Esetleg már az öngyilkosság kivitelezésének módján gondolkozik?

Nagyon kérjük, figyelmesen

olvassa el

szórólapunk sorait!

Készítette a Lélekben Otthon Alapítvány
Írta: Szilágyi Simon, Ittész Lilla és Bérdi Márk
<http://www.lelekbenotthon.hu>

Most úgy érezheti, hogy az élete, a helyzete **kilátástalan**. Mintha egy végtelennek tűnő **alagútban** volna. Azt érezheti, hogy teljesen **egyedül van** a problémáival és senki sincs ezen a világon, aki segíthetne.

A fenti érzések háttérben – szakmai tapasztalatok alapján – ugyanakkor részben **kezelhető pszichológiai állapotok**, esetleg **gyógyítható** pszichiátriai betegségek állnak.

Az öngyilkossági gondolatok megjelenését rendszerint megelőzi az úgynevezett pszichológiai *krízis* állapota. Erre az jellemző, hogy előáll egy olyan helyzet, amely az adott személy számára *elviselhetetlen, vagy súlyos fenyegetést jelent*. Ugyanakkor ezt a helyzetet a szokásos problémamegoldó eszközeivel nem tudja kezelni, megreked, szinte lebénul. Tehetetlenségérzés, majd reménytelenségérzés alakul ki. A reménytelenség érzése nagyon nehezen viselhető érzelem, és egyben egy jelzés, hogy bajban vagyunk.

Ilyenkor **külső segítség**re van szükség.

Ehhez azonban az illető személynek egyértelmű jelzést kell adnia a környezetére számára arról, hogy bajban van. Ezt a segítséget sokszor akár egy barát, családtag is képes megadni. A lényeg, hogy a segítő kézbe való kapaszkodással a krízishelyzet megoldható. Ezt a folyamatot – szükség esetén – szakember is támogathatja. A sikeres krízismegoldás nemcsak a kezelhetetlennek érzett helyzetet

szünteti meg, de gyarapíthatja az illető problémamegoldó készségeit és gazdagíthatja, erősítheti személyiségét.

Viszonylag gyakran jelennek meg öngyilkossági gondolatok, késztetések súlyos depresszió kialakulása esetén is. Ilyenkor mintha egy sötét szemüveget viselnénk, melyen keresztül csak a számukra nyomasztó képek, információk jutnának át. Megváltozik az illető személy érzékenysége, és ítéletalkotó képessége is súlyosan torzul. Az ilyen emberek rendszerint szélsőségesen negatívan ítélik meg a helyzetüket, a problémáikat, a saját személyiségüket, a kilátásaikat. Gyakran jelentkeznek önvádlatos, bűnösségi téveszmék is.

A depresszió jól, sikeresen kezelhető betegség. Gyógyítására számos biológiai és pszichológiai terápiás módszer áll rendelkezésre.

Hangsúlyozni szeretnénk, hogy *nem minden ember szenved súlyos pszichiátriai betegségben, akit öngyilkossági gondolatok foglalkoztatnak, de minden személy kóros lelkiállapotban van az öngyilkossági kíséreltet megelőzően.*

A fent leírtakból következik, hogy **van segítség!**

- ▶ Kérjük, jelezze problémáit a környezetének!
- ▶ Vegye igénybe a szakemberek segítségét! Keresse fel háziorvosát, kezelőorvosát!
- ▶ Öngyilkossági gondolataitól megszabadulhat, az öngyilkosság bekövetkezte megelőzhető!

Jelenlegi életérzése rövid időn belül pozitív irányba változhat!

Aki bajban, esetleg életveszélyben van, az segítségért kiált!

Rajta, kiáltson segítségért Ön is!

Mobilról is hívható telefonos
lelkisegély számok:

LESZ Magyar Lelki Elsősegély
Telefonszolgálatok Szövetsége:

116-123

Kék Vonal gyermekkrízis alapítvány:

116-111

Csak vezetőkes vonalról hívható:
DélUtán, középkorú és idős emberek
lelkisegély szolgálata

06 80 200 866

Akik interneten várják Önt:

www.sos505.hu

www.chat.kek-vonal.hu

e-mail címek, ahová írásban fordulhat:

delutan@delutan.hu

sos.lekiposta@gmail.com

Az továbbiakban a segítségkéréshez szeretnénk néhány javaslatot adni.