

# Μετά από μια απόπειρα

---

**Όπως κι εσείς, έτσι και πολλοί άλλοι έχουν κάνει αυτό το ταξίδι ανάρρωσης και τα έχουν καταφέρει. Η ζωή σας είναι σημαντική.**

## Αμέσως μετά από μια απόπειρα

Ίσως να έχετε μόλις επιστρέψει από το νοσοκομείο στο σπίτι ή να προσπαθείτε να συνειδητοποιήσετε τι σας έκανε να θέλετε να αυτοκτονήσετε. Το "γιατί" της αυτοκτονίας είναι περίπλοκο και ίσως να μη βρείτε εύκολα απαντήσεις.

Όπως κι εσείς, **έτσι και πολλοί άλλοι** έχουν κάνει αυτό το ταξίδι ανάρρωσης και τα έχουν καταφέρει. Η ζωή σας είναι σημαντική.

## Πώς έφτασα εδώ;

Ίσως να μην κατανοείτε όλες τις σκέψεις και τα συναισθήματα που σας έκαναν να θέλετε να αυτοκτονήσετε. Αυτό είναι φυσιολογικό.

Για πολλούς ανθρώπους, οι τάσεις αυτοκτονίας συνοδεύονται και από ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας που μπορεί να θεραπευτεί. Ίσως επίσης να βιώνετε αγχωτικές καταστάσεις, να δυσκολεύεστε να εκφράσετε τα συναισθήματά σας ή να αισθάνεστε ότι αποξενώνεστε από τους άλλους.

Ίσως να εξακολουθείτε να δυσκολεύεστε, ωστόσο πολλοί που έχουν επιβιώσει από μια απόπειρα αυτοκτονίας αρχίζουν να βλέπουν διαφορετικά αυτές τις δυσκολίες και συνειδητοποιούν ότι υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να τους στηρίξουν.

Δεν χρειάζεται να έχετε όλες τις απαντήσεις για να συνέλθετε από αυτήν την εμπειρία. Υπάρχει τρόπος να την ξεπεράσετε.

## Επαφή με συγγενείς και φίλους

Ορισμένες φορές, οι άνθρωποι δεν ξέρουν τι να πουν μετά από μια απόπειρα αυτοκτονίας. Ίσως να φοβούνται, να είναι μπερδεμένοι ή θυμωμένοι και να λένε πράγματα που δεν σας βοηθούν να συνέλθετε. Ίσως επίσης να αποφεύγουν να κάνουν συζήτηση μαζί σας.

Ίσως να χρειάζονται χρόνο να επεξεργαστούν το συμβάν. Ωστόσο, το ταξίδι τους δεν είναι ίδιο με το δικό σας και εσείς δεν είστε υπεύθυνοι για το πώς θα αποφασίσουν να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους.

Αν σας ρωτήσουν για την απόπειρά σας, πείτε τους ότι νιώθετε άνετα να το συζητήσετε ή ότι χρειάζεστε χρόνο. Απευθυνθείτε σε έναν ψυχοθεραπευτή ή σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας ή/και σε μια ομάδα υποστήριξης. Ζητήστε από συγγενείς ή φίλους να σας βοηθούν για κάποιο διάστημα με τις καθημερινές υποχρεώσεις, αν αυτό είναι απαραίτητο.

## Τι μπορείτε να κάνετε για να αναρρώσετε πιο εύκολα

Βιώσατε ένα σοβαρό περιστατικό υγείας και, ακριβώς όπως για κάθε άλλο πρόβλημα υγείας, για να αναρρώσετε χρειάζεστε χρόνο, περισυλλογή και ανθρώπους να σας στηρίξουν σε αυτήν τη διαδικασία.

1. **Μην είστε αυστηροί με τον εαυτό σας.** Μόλις βγήκατε ζωντανό από ένα πολύ σοβαρό πρόβλημα υγείας και σας αξίζει να έχετε όσο χρόνο χρειάζεστε.
2. **Φροντίστε την υγεία σας.** Η γυμναστική, η σωστή διατροφή, ο επαρκής ύπνος και η συναναστροφή με υγιείς ανθρώπους μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την υγεία και τη διάθεσή σας.
3. **Απευθυνθείτε σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας.** Ένας καλός ψυχοθεραπευτής ή ένας γιατρός μπορεί να σας βοηθήσει να θέσετε αυτήν την εμπειρία στη σωστή της διάσταση. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να αναπτύξετε ένα σχέδιο ασφάλειας και να βρείτε τρόπους να αντιμετωπίσετε ό,τι σας προκαλεί άγχος στη ζωή.
4. **Δοκιμάστε μια ομάδα υποστήριξης.** Υπάρχουν διάφορα είδη ομάδων υποστήριξης, όπως λ.χ. ομάδες για την κατάθλιψη και άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας ή ομάδες για άτομα που επέζησαν μετά από μια απόπειρα αυτοκτονίας. Μια ομάδα μπορεί να σας βοηθήσει να συνειδητοποιήσετε ότι δεν είστε μόνοι.
5. **Μιλήστε σε άτομα που εμπιστεύεστε.** Όταν νιώσετε έτοιμοι, πείτε τους ότι θέλετε να σας βοηθήσουν να παραμείνετε ασφαλείς.

## Σχέδιο ασφάλειας

Πολύ σημαντικό για την ανάρρωσή σας είναι ένα σχέδιο ασφάλειας που περιέχει τα παρακάτω:

1. Συνειδητοποιήστε τα πράγματα που σας βάζουν σε κίνδυνο.
2. Βρείτε στρατηγικές αντιμετώπισης που δεν βασίζονται στην παρουσία τρίτων.
3. Ελάτε σε επαφή με ανθρώπους και επισκεφτείτε μέρη που σας βοηθούν να ξεχνάτε τα προβλήματά σας.
4. Απευθυνθείτε σε συγγενείς ή φίλους που μπορούν να σας βοηθήσουν με ένα πρόβλημα.
5. Διατηρήστε το περιβάλλον σας ασφαλές.

## Πληροφορίες για συγγενείς και φίλους

Αν κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο έχει αποπειραθεί να αυτοκτονήσει, είναι σημαντικό να ζητήσετε στήριξη και να λάβετε μέτρα για να φροντίσετε τον εαυτό σας και εκείνο.