

Αν κάποιος σας πει ότι σκέφτεται την αυτοκτονία

Έστω ότι κάνετε μια ανοιχτή και ειλικρινή συζήτηση με κάποιον για την ψυχική υγεία και εκείνος νιώθει τόσο άνετα που σας εκφράζει ότι σκέφτεται την αυτοκτονία. Πιθανότατα θα νιώσετε τεράστια πίεση. Πώς πρέπει να απαντήσετε; Τι μπορείτε να κάνετε για να τον παραπέμψετε σε ειδικό για βοήθεια;

Πρώτα απ' όλα, έχετε κατά νου ότι όταν κάποιος ανοίγεται με τέτοιο τρόπο είναι καλό σημάδι, επειδή παρουσιάζεται μια ευκαιρία για βοήθεια. Παρακάτω θα βρείτε μερικούς τρόπους με τους οποίους μπορείτε να απαντήσετε.

Δώστε του να καταλάβει ότι ακούτε προσεκτικά

Πρώτα, καθησυχάστε τον και πείτε του ότι ακούτε προσεκτικά αυτά που σας λέει και ότι τον παίρνετε πολύ στα σοβαρά.

"Χαίρομαι πολύ που μου λες όλα αυτά που συμβαίνουν και πώς νιώθεις για αυτά. Σε ευχαριστώ που με εμπιστεύτηκες."

Δείξτε την υποστήριξή σας

Με τον τρόπο σας, διασφαλίστε ότι ξέρει πως είστε δίπλα του και πως νοιάζεστε.

"Είμαι δίπλα σου."

"Τίποτα από αυτά που περνάς δεν μπορεί να αλλάξει το πώς νιώθω για εσένα και το πόσο υπέροχος άνθρωπος πιστεύω ότι είσαι."

"Θα σε αγαπάω ό,τι κι αν γίνει και θα το ξεπεράσουμε μαζί."

Ενθαρρύνετέ τον να συνεχίσει να σας μιλάει και ακούστε τον προσεκτικά και ουσιαστικά

Πείτε του ότι θέλετε να μάθετε περισσότερα για το πώς νιώθει και για όσα περνάει. Ακούστε ενεργά, εκφράζοντας περιέργεια και ενδιαφέρον για τις λεπτομέρειες.

"Πω πω, αυτή η κατάσταση ακούγεται πολύ δύσκολη."

"Πώς ένιωσες όταν συνέβη αυτό;"

Ρωτήστε για τυχόν αλλαγές στη ζωή του και για τον τρόπο με τον οποίο τις διαχειρίζεται

Μάθετε πόσο καιρό νιώθει έτσι το συγκεκριμένο άτομο και για τυχόν αλλαγές που αυτό μπορεί να προκάλεσε στη ζωή του.

"Πόσο καιρό νιώθεις έτσι; Πότε ξεκίνησαν αυτά τα συναισθήματα;"

"Προκάλεσαν αυτές οι σκέψεις αλλαγές στη ζωή σου; Επηρέασαν τον ύπνο σου ή την συγκέντρωσή σου στη δουλειά;"

"Βγαίνεις έξω όσο και παλαιότερα; Μήπως απομονώνεσαι;"

Να είστε ευθείς και ξεκάθαροι αν υποψιάζεστε ότι σκέφτεται την αυτοκτονία

Αν πιστεύετε ότι κάποιος σκέφτεται την αυτοκτονία, εμπιστευτείτε το ένστικτό σας και ρωτήστε τον ευθέως. Οι έρευνες δείχνουν ότι δεν θα του δώσετε εσείς την ιδέα με αυτόν τον τρόπο, ούτε θα τον παροτρύνετε να κάνει οποιαδήποτε ενέργεια. Συχνά, οι άνθρωποι αυτοί νιώθουν ανακούφιση που καταλαβαίνουν ότι κάποιος νοιάζεται τόσο ώστε να ακούσει την εμπειρία τους σχετικά με τις αυτοκτονικές σκέψεις.

"Σκέφτεσαι να αυτοκτονήσεις;"

"Έρχονται στιγμές που τα πράγματα γίνονται τόσο δύσκολα που σκέφτεσαι να αυτοκτονήσεις;"

Φροντίστε να μην ακούγεστε επικριτικοί (ΜΗΝ πείτε: "Δεν σκέφτεσαι να κάνεις καμία βλακεία, έτσι;") ή να μην τους γεμίσετε ενοχές (ΜΗΝ πείτε: "Σκέψου τι κακό θα έκανε αυτό στους γονείς σου.")

Αντ' αυτού, καθησυχάστε τον και πείτε ότι καταλαβαίνετε απόλυτα και ότι νοιάζεστε για εκείνον.

"Νοιάζομαι πολύ για εσένα και θέλω να ξέρεις ότι μπορείς να μου πεις τα πάντα."

Τι μπορείτε να πείτε αν σας πει κάποιος ότι σκέφτεται να αυτοκτονήσει;

Παραμείνετε ήρεμοι – επειδή κάποιος σκέφτεται την αυτοκτονία, δεν σημαίνει ότι βρίσκεται και σε άμεσο κίνδυνο. Αφιερώστε χρόνο για να ακούσετε με ηρεμία τι έχει να πει και κάντε συμπληρωματικές ερωτήσεις.

"Πόσο συχνά κάνεις τέτοιες σκέψεις;"

"Όταν τα πράγματα είναι πολύ άσχημα, τι κάνεις;"

"Τι σε τρομάζει σε αυτές τις σκέψεις;"

"Τι χρειάζεσαι για να μπορέσεις να νιώσεις ασφαλής;"

Διαβεβαιώστε τον ότι υπάρχει τρόπος να βοηθηθεί και ότι αυτά τα συναισθήματα δείχνουν ότι ήρθε η ώρα να μιλήσει με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας.

"Το ότι κάνεις αυτές τις σκέψεις μου δείχνει ότι συμβαίνει κάτι πολύ σημαντικό αυτήν την περίοδο. Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχει βοήθεια. Θέλω να σε βοηθήσω να έρθεις σε επαφή με τους ανθρώπους που μπορούν να σε βοηθήσουν."

Πηγαίνετε με τα νερά του και έχετε επίγνωση του πότε πρέπει να κάνετε λίγο πίσω

Αυτές οι συζητήσεις είναι δύσκολες, οπότε διασφαλίστε ότι ο συνομιλητής σας ξέρει ότι μπορεί να σταματήσει όποτε νιώσει ότι του είναι πολύ δύσκολο να μιλήσει άλλο για αυτό τη δεδομένη στιγμή.

"Είσαι εντάξει; Μπορούμε να συνεχίσουμε να μιλάμε για αυτό;"

"Θέλω να σε στηρίξω και θα είμαι εδώ αν θελήσεις να συζητήσουμε περισσότερο αργότερα."

Πώς μπορείτε να του προτείνετε να λάβει επαγγελματική βοήθεια

Κάνετε πολύ καλά που κάνετε αυτήν τη συζήτηση – αλλά δεν είστε επαγγελματίας ψυχικής υγείας. Αν το άτομο που αγαπάτε σας είπε ότι σκέφτεται την αυτοκτονία, αυτό είναι ένα προειδοποιητικό σημάδι ότι πρέπει να μιλήσει με έναν επαγγελματία υγείας. Παρακάτω μπορείτε να δείτε πώς μπορείτε να ανοίξετε κουβέντα για το συγκεκριμένο θέμα.

Καταλαβαίνω ότι παλεύεις μέσα σου και πιστεύω ότι θα σε βοηθούσε πολύ αν μιλούσες με κάποιον που μπορεί να σε βοηθήσει να το ξεπεράσεις."

"Ξέρεις, η ψυχοθεραπεία δεν είναι μόνο για σοβαρά, 'κλινικά' προβλήματα. Μπορεί να βοηθήσει όλους μας να διαχειριστούμε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε – και όλοι αντιμετωπίζουμε σοβαρές δυσκολίες κατά καιρούς."

"Πιστεύω πραγματικά ότι αν μιλήσεις σε κάποιον, θα σε βοηθήσει να αποκτήσεις μια άλλη οπτική και θα βοηθήσει ώστε τα πράγματα να μη γίνουν χειρότερα."

"Δεν είσαι ο πρώτος ούτε ο τελευταίος. Ξέρεις ότι πετυχημένα διευθυντικά στελέχη και κορυφαίοι αθλητές βασίζονται σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας για να τελειοποιούν τις αποδόσεις τους; "Το να ζητήσεις την καθοδήγηση ενός ειδικού και να ξεκινήσεις ψυχοθεραπεία θέλει μεγάλη δύναμη και μπορεί να κάνει όλη τη διαφορά."

Βοηθήστε τον άνθρωπο που έχετε απέναντί σας να έρθει σε επαφή με κάποιον επαγγελματία

Μερικές φορές, αυτή η πρώτη επαφή με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας είναι η δυσκολότερη. Προσφερθείτε να τον βοηθήσετε να έρθει σε επαφή με τον ειδικό όπως νιώθει πιο άνετα.

"Μπορούμε να τηλεφωνήσουμε μαζί στην ασφαλιστική σου ή να κοιτάξουμε online για να βρούμε κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας ή κάποιο πρόγραμμα χρήσης ουσιών. Ή μπορώ απλώς να είμαι μαζί σου όσο θα τηλεφωνείς εσύ. Θα βρούμε τη λύση μαζί."

"Μπορώ να σε πάω με το αυτοκίνητο ή να περπατήσουμε μαζί μέχρι το σπίτι σου. Μετά, θα μπορούσαμε να πιούμε και έναν καφέ."

Αν τους απασχολεί η ιδιωτικότητα

Αν το συγκεκριμένο άτομο ανησυχεί μήπως μάθει ο κόσμος ότι κάνει ψυχοθεραπεία, δώστε του να καταλάβει ότι δεν έχει κανέναν λόγο να ανησυχεί.

"Η θεραπεία της ψυχικής υγείας έχει ακόμα πιο ισχυρές εγγυήσεις εμπιστευτικότητας από τη θεραπεία της σωματικής υγείας."

"Οι περισσότεροι άνθρωποι καταλαβαίνουν ότι η ψυχική υγεία είναι ένα εξαιρετικά σημαντικό κομμάτι της υγείας μας γενικότερα – και όλοι αντιμετωπίζουμε διάφορα ζητήματα υγείας. Οι άνθρωποι που λαμβάνουν υποστήριξη για την ψυχική τους υγεία θεωρούνται δυνατοί, έξυπνοι και προδραστικοί."

Αν σας ζητήσει να μην το πείτε σε κανέναν, πείτε του ότι θέλετε να τον βοηθήσετε να λάβει τη βοήθεια που χρειάζεται και ότι αυτό ενδέχεται να απαιτεί και τη βοήθεια από κάποιους άλλους. Ενθαρρύνετέ τον να πάρει μέρος στη συζήτηση που γίνεται για να λάβει βοήθεια και καθησυχάστε τον, λέγοντας ότι θα είστε όσο πιο διακριτικοί γίνεται στην προσπάθειά σας να διασφαλίσετε την ασφάλειά του.

Τι θα γίνει αν αρνηθεί;

Δεν είναι όλοι έτοιμοι αμέσως. Αν κάποιος που ξέρετε ότι δυσκολεύεται, αρνηθεί την πρότασή σας για επαγγελματική βοήθεια (και αν δεν βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο, π.χ. αν δεν αυτοτραυματίζεται στην παρούσα φάση ή αν δεν πρόκειται να το κάνει), κάντε υπομονή και μην πιέζετε την κατάσταση.

"Δεν πειράζει αν δεν είσαι έτοιμος ακόμα. Ελπίζω να το σκεφτείς, τουλάχιστον. Αν αλλάξεις γνώμη, πες μου και θα σε βοηθήσω να έρθεις σε επαφή με έναν ειδικό."

"Ξέρω ότι περνάς δύσκολα και πιστεύω ότι η βοήθεια θα κάνει μεγάλη διαφορά στη ζωή και την υγεία σου. Σκέψου το για αργότερα. Να ξέρεις ότι είμαι εδώ για να βοηθήσω."

"Αν δεν είσαι έτοιμος να συναντήσεις κάποιον από κοντά, θα μπορούσες να καλέσεις μια τοπική γραμμή βοήθειας, ώστε να σου πουν περισσότερα για το πώς είναι να συνεργάζεσαι με έναν γιατρό, σύμβουλο ή ψυχοθεραπευτή."

Όταν η συζήτηση σταματάει...

Ολοκληρώστε τη συζήτηση επαναλαμβάνοντας ότι εκτιμάτε πολύ την ευκαιρία που σας δόθηκε να συνδεθείτε μεταξύ σας σε πιο βαθύ επίπεδο συζητώντας για τόσο σημαντικά πράγματα στη ζωή. Υπενθυμίστε του ότι όλοι περνάμε δυσκολίες κατά καιρούς και ότι θα συνεχίσετε να είστε δίπλα του σε κάθε περίπτωση.

* Αν βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο

Αν το συγκεκριμένο άτομο ανησυχεί μήπως μάθει ο κόσμος ότι κάνει ψυχοθεραπεία, δώστε του να καταλάβει ότι δεν έχει κανέναν λόγο να ανησυχεί.

- Μείνετε μαζί του
- Βοηθήστε τον να απομακρύνει δυνητικά θανατηφόρα μέσα
- Καλέστε μια τοπική γραμμή βοήθειας
- Ενθαρρύνετέ τον να ζητήσει βοήθεια ή να επικοινωνήσει με τον γιατρό ή τον ψυχοθεραπευτή του