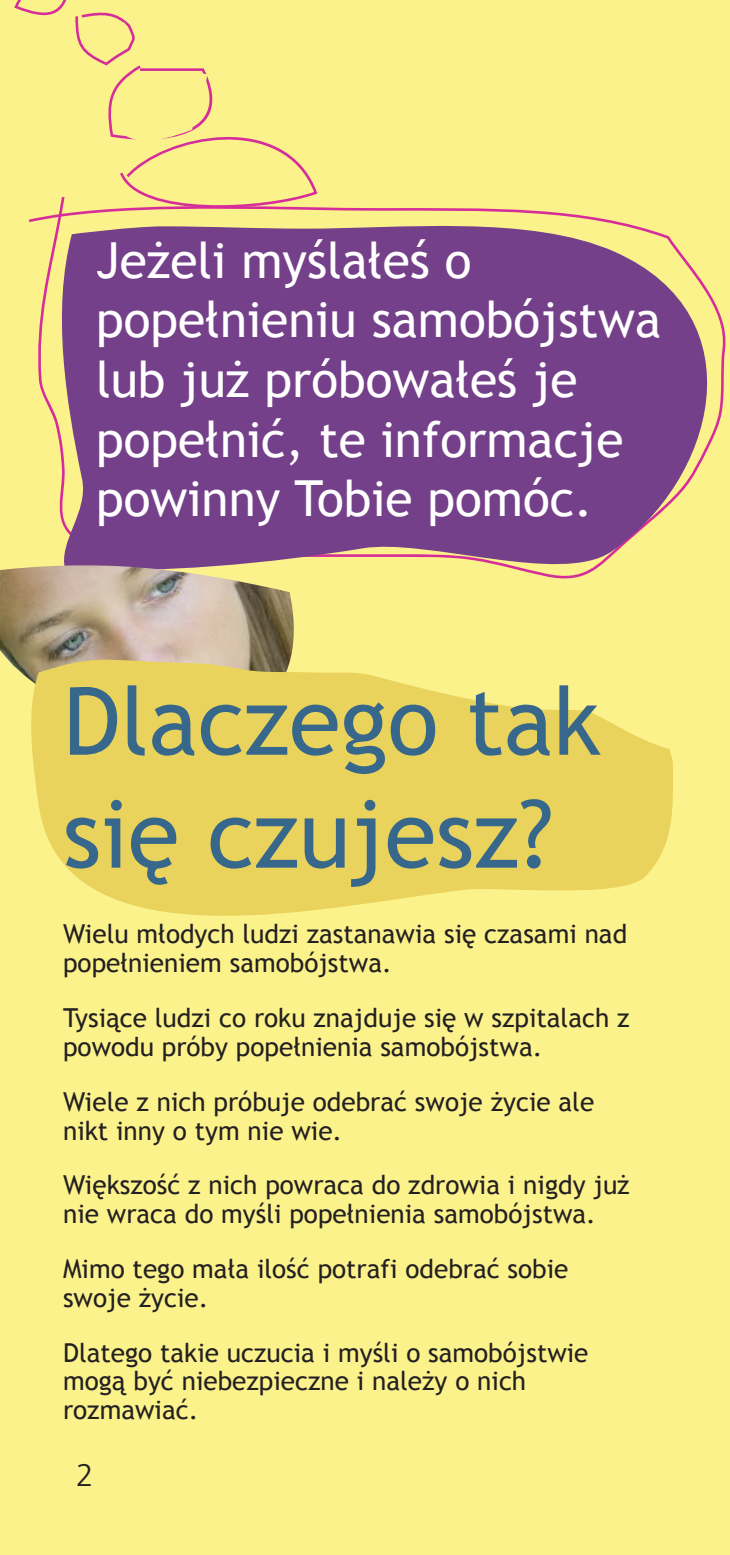


Myślisz o
zakończeniu
wszystkiego



przeciw zapobiec w młodym samobostwie



Jeżeli myślałeś o popełnieniu samobójstwa lub już próbowałeś je popełnić, te informacje powinny Tobie pomóc.



Dlaczego tak się czujesz?

Wielu młodych ludzi zastanawia się czasami nad popełnieniem samobójstwa.


Tysiące ludzi co roku znajduje się w szpitalach z powodu próby popełnienia samobójstwa.

Wiele z nich próbuje odebrać swoje życie ale nikt inny o tym nie wie.

Większość z nich powraca do zdrowia i nigdy już nie wraca do myśli popełnienia samobójstwa.

Mimo tego mała ilość potrafi odebrać sobie swoje życie.

Dlatego takie uczucia i myśli o samobójstwie mogą być niebezpieczne i należy o nich rozmawiać.



Samobójcze myśli mogą przyjść do Twojej głowy bez żadnego powodu.

Takie myśli są wystarczające do popełnienia samobójstwa ponieważ chemikalia, które są w naszym rozumie nie pracują dokładnie. Może ta choroba jest depresją, dlatego też potrzebujesz swojego lekarza aby móc z nim rozmawiać o swoich problemach.

... ponieważ coś ważnego się stało, co cię tak bardzo zasmuciło.

Na przykład:

rozstajesz się ze swoją dziewczyną lub swoim chłopakiem

ktoś się nad Tobą znęca

wstydzisz się czegoś co zrobiłeś

wstydzisz się za coś ci nie było Twoją winą

umarł ktoś bliski

nie otrzymałeś dobrych wyników z egzaminu

czujesz się nie pewny swoich uczuć płciowych

czujesz, że nie możesz żyć tak jak inni się od Ciebie tego spodziewają

masz kłopoty w domu

...jeżeli ktoś bliski próbował popełnić samobójstwo

...stało się tak dlatego, że używali narkotyków lub nadużywali alkoholu

...albo kombinacja tych dwóch rzeczy

Jakiego rodzaju osoby tak się czują?

To może stać się każdemu.

Bardzo ciężko jest określić jacy ludzie myślą o odebraniu sobie życia...

- są to ludzie bardzo wrażliwi na niedokładność i krytykę
- stawiają sobie cele, do których nie potrafią dojść
- nie mogą sobie poradzić z rozczarowaniem
- ciężko jest im się przyznać do kłopotów jakie mają i nie wiedzą jak je rozwiązać
- trudno jest im się wyznaczyć z tego jak się czują

Tacy ludzie czują się mało w pełni i nie mają nadziei na lepszą przyszłość. Myślą, że świat będzie lepszy bez nich.



Znajomi i rodzina jako obserwatorzy z boku...

- jest zawsze złośliwy i odrażający
- zrobił się cichy i nieciekawym życia
- jest żywym i duszą na ubawie
- nie wygląda inaczej niż zazwyczaj

...ale oni nie mają pojęcia jak ty się czujesz w środku.

Większość młodych ludzi właściwie nie chce umrzeć, lecz szukają odpowiedzi na ich problemy, chcą zakończyć ich bóle i rozpacz. Samobójstwo wydaje im się jedyną drogą ucieczki.

Kiedy jest się myślami aż do takiego stopnia, niemożliwe jest wtedy myśleć pozytywnie, myśląc że jesteś pewny i wierzysz w to, że myślisz normalnie.

Skąd wiadomo czy masz depresję?

Tak jak inne fizyczne choroby, problemy ze zdrowiem umysłowym mogą się różnić. Większość osób, które przechodzą napady psychiczne będą kompletnie uleczone.

Zaniepokojenie i depresja są bardzo znane i mogą być całkiem uleczone. Depresja może nawet zabić - jeżeli samobójcze myśli opanują cię.

Może czujesz się:

- Zmęczony przez cały czas.
- Smutny i nieszczęśliwy.
- Nie chce Ci się nic robić.
- Nie zdolny do niczego.
- Płaczliwy.
- Niecierpliwy.
- Panikujący.
- Niespokojny.
- Boisz się, że inni będą się śmiali z Ciebie.
- Tak jak byś miał oszaleć.
- Jak śmieć.



Może masz:

- Brak apetytu.
- Brak koncentracji.
- Brak odwagi.
- Brak zainteresowania sportem i tym jak wyglądasz.
- Brak spotkań ze znajomymi.

Musisz spotkać się z lekarzem, który powie czy masz depresję. Lekarz będzie wiedział co zrobić aby Ci pomóc.

Co się stanie jeżeli popełnisz próbę samobójstwa?

Czasami osoby, którym nie udało się popełnić samobójstwa, doprowadzają do uszkodzenia swojego ciała.

Jeżeli odbierzesz sobie życie, już nigdy nie powrócisz i nie będziesz miał drugiej szansy. Śmierć jest końcem życia.

Nie będzie już Ciebie abyś mógł pomagać innym potrzebującym Twojej pomocy.

Może to być bardzo nie miłe i wstrząsające dla osób, które mogą znaleźć Twoje ciało. To będzie coś czego nikt nigdy nie zapomni.

Ten akt samobójstwa ma wpływ na rodzinę i znajomych. Może być nieznośny. Ze wszystkich różnych rodzajów śmierci, samobójstwo jest najcięższe do przeżycia dla rodziców, dzieci, partnerów, przyjaciół i znajomych.

Tym czynem przeszkadzasz innym ludziom, którzy chcą Tobie pomóc - na zawsze.



Jak można temu zaradzić?

Powiedz komuś, komu ufasz jak się czujesz.

Tą osobą może być ktoś z rodziny, Twój lekarz, nauczyciel, pielęgniarka szkolna, doradca szkolny albo ktoś z kościoła. Jeżeli osoba, z którą rozmawiasz nie potrafi Cię zrozumieć, nie czuj się odrzucony tylko powiedz o tym komuś innemu. Zawsze możesz zadzwonić o pomoc. Na końcu tej ulotki znajdziesz numery telefonów pod które możesz dzwonić w razie potrzeby. Jeżeli doszedłeś do kryzysu samobójstwa, jesteś nie do opanowania. Należy porozmawiać z drugą osobą i poprosić aby został ktoś przy tobie aż do poprawy Twojego samopoczucia.

Myśląc o złych rzeczach a zwłaszcza o samobójstwie przez cały czas, czujesz się gorzej.

Wydaje ci się, że jesteś niezdolny do niczego, że nikt Ciebie nie lubi albo że nic się nie poprawi. Może są też myśli pozytywne dla Ciebie.

Spróbuj rozpoznać złe myśli i przygotuj się na nie. Spróbuj znaleźć coś co mogłoby zwalczyć złe myśli. Można znaleźć sobie jakieś zajęcie, pobyć z ludźmi, zrobić coś co lubimy nawet wtedy kiedy nie czujesz się do tego zdolny.

Porozmawiaj z kimś komu ufasz o Twoich złych myślach. Wymawiaj na głos swoje złe myśli. Po jakimś czasie zaczniesz odczuwać je mniej boleśnie.

Powiedz sobie o tych dobrych rzeczach, które dzisiaj zrobisz.

Niektórzy twierdzą, że wyobrażanie sobie o dobrych rzeczach jak na przykład wspaniały czas spędzony z upodobaną grupą muzyczną albo drużyną piłkarską albo film, pomagają człowiekowi zapomnieć o złych myślach.

Starać się myśleć o tych złych rzeczach trochę rzadziej. Zaczynasz przekonywać samego siebie o zwycięstwie i wielkim osiągnięciu.

Jeżeli uważasz, że jest Tobie za ciężko rozmawiać z inną osobą o Twoich problemach, napisz lub wyślij e-mail/wiadomość sms.

Nie bój się pójść na spotkanie ze specjalistą (doradca, psychiatra).

Istnieje wiele dobrych „rozmów leczących”, które pomagają zwłaszcza w tych wczesnych dniach naszego złego myślenia i poczucia. Jeżeli nie czujesz się swobodnie z osobą, z którą przebywasz, poproś o kogoś innego.



Wysłuchaj tych rad i podążaj za nimi.

Spróbuj otrzymać pomoc na te problemy, które powodują depresję.

Jeżeli zaczynasz zażywać wyznaczonych tabletek na zwalczenie myśli samobójczych, upewnij się najpierw po jakim czasie zaczynają one działać. Jeżeli te leki nie pomagają w zwalczaniu choroby należy natychmiast powiadomić doktora. Nie przestawaj zażywać leków tylko z powodu lepszego samopoczucia. Leki te mogą powodować inne skutki. Posłuchaj porady od doktora. Na temat leków możesz również skonsultować się z aptekarzem.

Nie pij alkoholu i nie nadużywaj narkotyków.

Po ich zażyciu osoby chore na depresję w późniejszym czasie czują się jeszcze gorzej. Pod ich wpływem gotowy jesteś podjąć różne decyzje, których w normalnych okolicznościach nie był byś w stanie. Używając alkoholu i narkotyków możesz doprowadzić do samobójstwa. Używanie cannabis może powodować ten sam efekt.

Przestań zachowywać się ryzykownie

- kiedy chcesz zdecydować czy chcesz żyć czy chcesz umrzeć pamiętaj daj sobie drugą szansę.

Trzeba szczególnie uważać kiedy podejmujemy decyzje o samobójstwie.

Nie słuchaj smutnej muzyki kiedy masz niskie samopoczucie.

Używaj Internet ale bardzo rozważnie szukając stron pozytywnych.

Dbaj o siebie, jedz regularnie, dużo gimnastyki.

Wychodź w ciągu dnia, nie zostawaj w łóżku przez cały dzień. Poszukaj czegoś co mogłoby Ci pomóc ułożyć strukturę dnia.

Nie spodziewaj się pozytywnego uczucia od razu. Mając nadzieję, że życia jest lepsze pozwala zobaczyć światełko na końcu tunelu.



Linia pomocy.

HOPELineUK

08000 68 41 41

Zapewnia pomoc, praktyczne porady i informacje dla każdego kto chce odebrać sobie życie.

Linia telefoniczna otwarta jest w godzinach od poniedziałku do piątku 10 - 14, wieczorami 19 - 22, w weekendy 14 - 17.



Lodge House, Thompson Park, Burnley BB11 2RU.

Telfon: 01282 432555

Adrs e-mail: admin@papyrus-uk.org

www.papyrus-uk.org

This resource is funded by the
Department for Children, Schools and Families.

Company Limited by Guarantee Number 3555482
Registered office as above. Registered Charity Number 1070896

Produced by PAPYRUS in conjunction with Health Promotion Service (North Wales Health Authority) 2000. Revised 2005 and 2008.

Legal information:

This booklet is intended for guidance only and is not a substitute for professional advice, no responsibility for loss occasioned as a result of any person acting or refraining from acting because of what is written in the booklet can be accepted by the publisher or authors or PAPYRUS's Trustees.