

SUICIDIUM A KRIZOVÁ INTERVENCE

Sebevražda se vyskytuje ve všech společenských vrstvách, nezávisí na socioekonomickém statusu, věku, vzdělání, etniku nebo národnosti.

U přeživších jsou po zachránění rozdílné reakce – od pochopení druhé šance, přes stud a pocit viny až po zlobu, že jejich pokus byl zmařen.

Většině sebevražď se dá zabránit a měli bychom se o to alespoň pokusit. Sebevražda se téměř nikdy neděje z ničeho nic, jedinec naznačuje, co plánuje, vysílá varovné signály:

- rozdávání majetku „*Už to nebudu potřebovat*“
- negativní poznámky o budoucnosti „*Beze mne vám bude líp*“
- poznámky o budoucnosti beze mne „*Už vás nebudu trápit, už se neuvidíme*“
- fascinace smrtí
- těžká deprese: depresivní nálada, ztráta zájmů a potěšení, úbytek nebo přírůstek hmotnosti, poruchy spánku, agitovanost nebo naopak zpomalení, ztráta energie, bezcennost, pocity zmaru a viny

RINGELŮV PRESUICIDÁLNÍ SYNDROM

1. Narůstající zužování: omezování jednání, prožívání a chování

- situační zužování: ohrožení vnějšími okolnostmi, na které jedinec nemá vliv a nemůže nad nimi zvítězit (osudové neštěstí, pocit viny z vlastního chování)
- dynamické zužování: jedinec sebe i realitu vnímá neracionálně a jednostranně (obránné mechanismy: popření a idealizace); pesimismus a apatie vedoucí v konečném důsledku k eliminaci pudu sebezáchovy
- zužování sociálních kontaktů: izolace, znehodnocení vztahů
- hodnotové zužování: narušení hierarchie hodnot, nemá smysl o nic usilovat

2. Zadržování agrese: vycházíme ze vztahu mezi agresivitou a suicidalitou – pokud nedochází k odvádění agrese ven, agrese se obrátí dovnitř – nenávisť vůči sobě, devalvace vlastní osobnosti, pocity neschopnosti, nekvalitnosti.

Každá sebevražda je projevem zesílené autoagrese v kombinaci s projevem (potrestáním) vůči okolí. Počet dokonaných sebevražď stále stoupá, v roce 2014 jich bylo 1740.

3. Suicidální fantazie: přinášejí osvobození a úlevu od psychického tlaku (představy o tom, že jsem mrtvý, jaké to bude po smrti, konkrétní plány = čím realističtější, tím větší sebevražedná tendence)

SPECIFIKA SUICIDÁLNÍHO JEDNÁNÍ DĚTÍ A MLADISTVÝCH

- 2. až 3. nejčastější příčina smrti dospívajících
- dospívají psychicky a zátěžově málo odolní, zranitelní, senzitivní, citově labilní, chybí prožitek strategií řešení složitých životních situací
- nízký pud sebezáchovy, nejmenší strach ze smrti, zaujatost smrtí jako tématem
- mezi 8. až 13. rokem života již lze mluvit o záměrném a cílevědomém ukončení života, u menších dětí spíš jako o sebezabití v důsledku nápodoby, nebo zkratkovité jednání
- tyto sebevraždy většinou demonstrativní (lepší termín parasiucidium) = úmysl zemřít není pevný, smyslem kroku je volání o pomoc, snaha o změnu situace, kterou mladistvý není schopen řešit sám

Spouštěcí problémy: špatná komunikace s rodiči, osobní neshody, školní problémy, alkohol a drogy, tělesné nebo psychické onemocnění, kumulace stresů, existence tajemství

SEBEVRAŽEDNÁ TRIÁDA ADOLESCENTA

- negativní pohled na sebe
- negativní pohled na události kolem sebe
- negativní výhled do budoucna

RIZIKOVÉ FAKTORY SUICIDIA

- abúzus drog a alkoholu, sebevražedný pokus v anamnéze nebo v příbuzenstvu, destruktivní způsob chování vůči sobě, Ringelův presuicidální syndrom, narušená rodina a vazby v ní

RIZIKOVÉ PŘÍZNAKY

- náhlá a výrazná změna chování – zpomalení nebo zrychlení, sociální izolace, poruchy spánku spojené s únavou a třeba změnou váhy, pocity viny nebo bezcennosti, promiskuita, zabývání se smrtí

KRIZOVÁ INTERVENCE (obvykle odvrácení rizika hrozící sebevraždy)

- v situaci ohrožení sebevražedným jednáním, po neúspěšném pokusu, po dokonaném siucidiu

- tváří v tvář (výjezd za klientem), většinou ale telefonická KI (prvopočátek u linek důvěry)

1. Navázání kontaktu a udržení komunikace

2. Zachování klidu

3. Krátké zhodnocení situace (ptát se otevřeně, vyzvat aby o svých pocitech promluvil)

4. Zhodnocení ohrožení (má zbraň, vzal léky, jak daleko je od okraje střechy atd.)

5. Okamžitá redukce nebezpečí – odradit od konzumace drog nebo alkoholu, aby odložil zbraň, přivodil si zvracení apod. NEPŘEMLOUVAT, ABY NESPÁCHAL SEBEVRAŽDU – dát najevo, že stojíme na straně života, ale nechat otevřenou volbu

6. NEOBVIŇOVAT, NEODSUZOVAT, NEBAGATELIZOVAT, NEMORALIZOVAT

7. Vyjádřit opravdový zájem, hledat ZÁCHYTNÝ BOD (najít zbylou hodnotu, něco ještě důležitého) a zároveň URČIT MOTIVUJÍCÍ DŮVOD SEBEVRAŽEDNÉHO JEDNÁNÍ

8. Nabídnout jinou alternativu, jiný plán řešení, možnost pomoci – např. UZAVŘÍT KONTRAKT O NESPÁCHÁNÍ SEBEVRAŽDY (SMLOUVA O PŘEŽITÍ)

a) zhodnocení stavu ohrožení (podle Ringela)

b) provedení smlouvy o přežití, hlavní otázka „JAK DLOUHO JSTE SI JIST, ŽE NESPÁCHÁTE SEBEVRAŽDU NEBO SE NENECHÁTE ZABÍT, AŽ SE STANE COKOLIV?“ – zde pozor na vágní odpovědi, výmluvy a dlouhé časové úseky. Postuláty musí být jasné a jednoznačné. Také je potřeba si zde připravit si pole pro obnovení smlouvy)

c) realizace smlouvy o přežití (prodiskutovat rozvrh hodin, seznam nouzových čísel a zdrojů pomoci, klíčové osoby atd.)

d) obnovení smlouvy o přežití (nutné dodržet domluvený čas a místo, s obnovováním se pokračuje tak dlouho, dokud je potřeba)