

Wsparcie **w kryzysie**



Radzenie sobie z żałobą po samobójstwie

Kiedy ukochana osoba umiera w wyniku samobójstwa, często odczuwamy szok, dezorientację, złość, smutek lub dowolną kombinację tych emocji. Ci, którzy pozostali na tym padole łez, często mają trudności z poradzeniem sobie nie tylko ze stratą bliskiej osoby, ale także z pogodzeniem się z przyczynami.



Samobójstwo może mieć wpływ na wszystkie płcie, grupy wiekowe, grupy etniczne i społeczności. Pewne grupy mogą być bardziej zagrożone niż inne, ale samobójstwo nie dyskryminuje nikogo. Proces żałoby przeżywanej po samobójstwie jest złożony. Czasami może się wydawać, że jest to proces bez końca i postępu. Mogą zdarzyć się niepowodzenia i trudne dni, ale jeśli Ty lub znajoma osoba przeżywasz żałobę po samobójstwie, pocieszcie się wiedząc, że istnieją kroki, które można podjąć, aby zmniejszyć ten ciężar.

Pewne grupy mogą być bardziej zagrożone niż inne, ale samobójstwo nie dyskryminuje nikogo.



Jak sobie pomóc w radzeniu sobie z żałobą po samobójstwie

- Znajdź grupę wsparcia. Dostępnych jest wiele zasobów, które można znaleźć za pośrednictwem agencji, takich jak np. Amerykańska Fundacja Zapobiegania Samobójstwom (American Foundation for Suicide Prevention), do której można uzyskać dostęp online pod adresem www.afsp.org.
- Wyrażaj swoje uczucia, kiedy musisz; milcz, kiedy chcesz.
- Skorzystaj z odpowiedniej pomocy profesjonalisty. Wyciągnięcie ręki po pomoc to nic wstydliwego
- Poświęć na żałobę tyle czasu, ile potrzebujesz. Daj sobie czas. Nie traktuj się zbyt surowo.
- Twój smutek jest dla Ciebie wyjątkowy; nikt nie może powiedzieć Ci, co należy czuć lub jak długo się smuć.
- Nie spiesz się z podejmowaniem ważnych, zmieniających życie decyzji.



Jak pomóc innym radzić sobie z żałobą po samobójstwie

- Co powiedzieć: Proste, szczerze i bezpośrednie rzeczy, takie jak „Bardzo mi przykro z powodu twojej straty” lub „W czym mogę ci pomóc?”
- Czego nie mówić: Puste, niewygodne frazesy, takie jak „Dokładnie wiem, co czujesz”, „Przynajmniej już nie cierpi” lub „Nie martw się, znajdziesz kogoś innego”.
- Zaoferuj pomoc w codziennych obowiązkach, takich jak załatwianie spraw prawnych, karmienie lub wyprowadzanie zwierząt domowych, koszenie trawnika itp.
- Miej świadomość, że bliscy nadal mogą potrzebować Twojej pomocy i wsparcia przez dłuższy czas, nawet jeśli smutek rzekomo już minął.
- Zrozum, że mogą doświadczać jednocześnie wielu skomplikowanych emocji.
- Pozostań w kontakcie. Nawet jeśli nie do końca wiesz, co powiedzieć lub zrobić, po prostu bądź obecny i pozostań w stałym kontakcie.

Jeśli ktoś wykazuje oznaki samobójstwa (lub nawet wspomina o myślach samobójczych), oto, co zaleca Amerykańska Fundacja Zapobiegania Samobójstwom.



Przeprowadź szczerą rozmowę

1. Porozmawiaj z cierpiącą osobą na osobności
2. Wysłuchaj jej historii
3. Powiedz, że Ci na niej zależy

4. Zapytaj wprost, czy myśli o samobójstwie
5. Zachęć do szukania leczenia lub skontaktowania się z lekarzem lub terapeutą
6. Unikaj debatowania nad wartością życia, minimalizowania wagi ich problemów lub udzielania rad



Jeśli ktoś mówi, że rozważa samobójstwo

- Potraktuj to poważnie.
- Zostań z tą osobą
- Pomóż usunąć śmiercionośne środki z jej bezpośredniego otoczenia
- Zadzwoń pod numer 988, aby skontaktować się z Infolinią dla osób w kryzysie psychicznym.
- Wyślij wiadomość tekstową pod numer 988, aby skontaktować się z przeszkolonym doradcą kryzysowym z Infolinii dla osób w kryzysie psychicznym – bezpłatnie, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu
- Odstaw taką osobę do poradni zdrowia psychicznego lub na pogotowie. Jak wspomniano wcześniej, proces żałoby po samobójstwie jest złożony.



Jeśli myślisz o zranieniu siebie lub innych lub znasz kogoś, kto ma takie myśli, natychmiast poszukaj pomocy. Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, znajduje się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń pod numer alarmowy **112** lub udaj się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Aby skontaktować się z przeszkolonym doradcą kryzysowym, zadzwoń pod numer **988** na Infolinię Dla Osób W Kryzysie Psychicznym lub skontaktuj się z Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym, dzwoniąc pod numer **800 70 2222**. Możesz też wysłać wiadomość tekstową pod numer **988**, skorzystać z czatu na stronie 988.lifeline.org lub odwiedzić stronę centrumwsparcia.pl. Na infolinii pod numerem 988 możesz liczyć na całodobowe, bezpłatne i poufne wsparcie*.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Jeśli myślisz o zranieniu siebie lub innych lub znasz kogoś, kto ma takie myśli, natychmiast poszukaj pomocy. Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, znajduje się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub udaj się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Aby skontaktować się z przeszkolonym doradcą kryzysowym, zadzwoń pod numer 988 na Infolinię Dla Osób W Kryzysie Psychicznym lub skontaktuj się z Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym, dzwoniąc pod numer 800 70 2222. Możesz też wysłać wiadomość tekstową pod numer 988, skorzystać z czatu na stronie 988.lifeline.org lub odwiedzić stronę centrumwsparcia.pl. Na infolinii pod numerem 988 możesz liczyć na całodobowe, bezpłatne i poufne wsparcie*.

*Infolinia zapewnia usługi telefoniczne centrum kryzysowego na żywo, w języku angielskim i hiszpańskim, oraz korzysta z rozwiązań Language Line do świadczenia usług tłumaczeniowych na ponad 250 dodatkowych języków dla osób dzwoniących pod numer 988. Dla posługujących się językiem polskim dodano także numery do lokalnej infolinii oraz strony sieci Web.

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.