

Mé dítě má myšlenky na sebevraždu...

Ptejte se.

O sebevraždě je potřeba mluvit otevřeně a upřímně. Díky tomu má druhý pocit, že s námi o situaci může opravdu mluvit a že jeho pocity bereme vážně. Zajímejte se o to, co vaše dítě prožívá, vyjádřete zájem a nabídněte podporu. Vyhněte se výroky jako "Vím, jak ti je", "Chápu to". Místo toho používejte výroky jako "Jsem tu pro tebe", "Záleží mi na tobě", "Pomoz mi pochopit, jaký teď život pro tebe je". Snažte se vyhnout bagatelizaci situace, trestání či obviňování. Ptejte se citlivě, ale konkrétně tak, abyste měli představu o tom, jak vašemu dítěti je a v jaké fázi se zhruba nachází.

Naslouchejte.

V rozhovoru o sebevražedných myšlenkách nemusíte ale neustále mluvit, stačí i mlčet a společně být.

Berte vážně varovné znaky.

Lidé, kteří mají myšlenky na sebevraždu, často vysílají tzv. varovné signály. Naučte se rozpoznat signály vašeho dítěte a společně vymyslete, co se dá v dané situaci udělat, aby mu bylo lépe. Všechna sdělení o sebevraždě svého dítěte berte naprosto vážně.

Vytvořte bezpečné místo.

Odstraňte prostředky, kterými by si vaše dítě mohlo ublížit (např. prášky, ostré předměty, lana). Ujistěte dítě, že je v bezpečí, že mu pomůžete a že společně to zvládnete.

Získejte pomoc.

Vyhledejte odborníka, který vám pomůže. Můžete situaci konzultovat se školním poradenským pracovištěm či rovnou vyhledat odbornou pomoc - psychologa, psychoterapeuta či psychiatra. V akutní krizové situaci se ihned obraťte na zdravotnické zařízení či volejte 155. Sebevražda představuje komplexní stav, který může vyžadovat dlouhodobější péči. Sehnat psychoterapeuta můžete přes obvodního doktora, svoji pojišťovnu, v rámci zdravotnického systému či soukromě. Seznam kvalifikovaných psychoterapeutů je např. zde: <https://czap.cz/adresar>. Nebojte si i vy sami si říct o pomoc - poradenství, psychoterapii. Poradit se můžete i na Rodičovské lince (606 021 021, <https://www.rodicovskalinka.cz/>) nebo na Lince pro rodinu a školu (116 000, <https://linkaztracenedite.cz/>).

Jeví-li dítě akutní signály ohrožení života, volejte rychlou záchrannou službu 155 a nenechávejte jej o samotě.