

МОЋ да се СПРЕЧИ САМОУБИСТВО

Водич за тинејџере који помажу тинејџерима



Едиција *Мала психологија*

Моћ да се спречи самоубиство

прво издање

Аутори

Ричард Нелсон

Џудит Гелас

The Power to Prevent Suicide

A Guide for Teens Helping Teens

Richard E. Nelson

Judith C. Galas

Copyright © 2006, 1994 by Richard E. Nelson, Ph.D., and Judith C. Galas

Original edition published in 1994, 2004 by Free Spirit Publishing Inc.,

Minneapolis, Minnesota, U.S.A., <http://www.freespirit.com> under the title: **The**

Power to Prevent Suicide: A Guide for Teens Helping Teens. All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions.

Copyright © 2010 Kreativni centar, за издање на српском језику

Превео са енглеског

Ика Ђурђевић

Уредник

Наталија Панић

Графичко обликовање и дизајн корица

Андреј Војковић

Лектор

Мирјана Делић

Припрема за штампу

Небојша Митић

Издаје

Креативни центар

Градиштанска 8, Београд

тел.: 011 / 3820 464, 3820 483, 2440 659

e-mail: info@kreativnicentar.rs

За издавача

Љиљана Маринковић, директор

Штампа

Графипроф

Тираж

3.000

ISBN 978-86-7781-715-2

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

616.89-008.441.44-084-053.6(035)
179.7-053.6

НЕЛСОН, Ричард

Моћ да се спречи самоубиство : водич за тинејџере који помажу тинејџерима / Ричард Нелсон, Џудит Гелас ; [превео са енглеског Ика Ђурђевић]. - 1. изд. - Београд : Креативни центар, 2010 (Београд : Графипроф). - 121 стр. ; 24 см. - (Едиција Мала психологија / [Креативни центар])

Превод дела: The Power to Prevent Suicide / Richard E. Nelson, Judith C. Galas. - Тираж 3.000. - Регистар.

ISBN 978-86-7781-715-2

1. Гелас, Џудит [аутор]

а) Самоубиство - Адолесценти - Спречавање
- Приручници
COBISS.SR-ID 172411660

МОЋ да се СПРЕЧИ САМОУБИСТВО

Водич за тинејџере који помажу тинејџерима

Ричард Нелсон, Џудит Гелас



Креативни центар

Садржај

Предговор	9
------------------------	----------

Увод	11
-------------------	-----------

Због чега смо написали ову књигу	12
--	----

О овој књизи	14
--------------------	----

<i>Важнеин формације</i> (образац који треба фотокопирати, попунити и чувати)	17
--	----

ПРВИ ДЕО: ЗАШТО, ШТА И КО **19**

Глава 1: Зашто би неко пожелео да умре?	21
--	-----------

Потреба за љубављу	23
--------------------------	----

Осећати се добро у својој кожи	24
--------------------------------------	----

Осећања утичу на понашање	27
---------------------------------	----

Свако понашање има сврху	28
--------------------------------	----

Помоћ, не самоубиство	29
-----------------------------	----

Глава 2: Оно што треба да знаш о самоубиству	31
---	-----------

ЧИЊЕНИЦА: Самоубиство је данас водећи узрок смрти међу младима	31
---	----

ЧИЊЕНИЦА: Мало самоубистава се дешава без неког упозорења	32
--	----

ЧИЊЕНИЦА: Самоубиство може да се спречи	32
---	----

ЧИЊЕНИЦА: Разговор о самоубиству тинејџерима неће дати идеју о томе	33
--	----

ЧИЊЕНИЦА: Самоубиство није наследно	33
---	----

ЧИЊЕНИЦА: Већина суицидалних људи није ментално болесна	34
--	----

ЧИЊЕНИЦА: Људи који говоре о самоубиству извршавају самоубиство	35
--	----

ЧИЊЕНИЦА: Самоубиство није само начин да се привуче пажња	35
--	----

ЧИЊЕНИЦА: Суицидални тинејџери верују да су њихови проблеми озбиљни	36
ЧИЊЕНИЦА: Много тога води ка самоубиству	36
ЧИЊЕНИЦА: Самоубиство не извршава посебан тип људи ..	37
ЧИЊЕНИЦА: Људи који покушају самоубиство изложени су највећој опасности кад почну да се осећају боље	37
ЧИЊЕНИЦА: Пријатељ који саосећа, коме је стало може да промени ситуацију	38

Глава 3: Који знаци упозоравају на самоубиство 41

Претње самоубиством	41
Изненадне промене понашања	43
Значајни губици	44
Отуђивање драгих ствари	45
Довођење ствари у ред	45
Агресивност, бунт и непослушност	46
Аутодеструктивно понашање	46
Губитак самопоштовања	47

Глава 4: Ко је изложен ризику 49

Тинејџери који су у депресији	50
Тинејџери који имају проблема са алкохолом и дрогама	51
Тинејџери који су геј, лезбејке или су несигурни у своју сексуалну оријентацију	53
Тинејџери који су већ покушали самоубиство или долазе из породица у којима се неко убио	55
Талентовани тинејџери	55
Тинејџери који имају тешкоће у учењу	56
Трудне тинејџерке	57
Злостављани тинејџери	58
Када висок ризик прераста у изложеност ризику	60

ДРУГИ ДЕО: КАКО БИТИ ОНАЈ КОЈИ СПРЕЧАВА САМОУБИСТВО

61

Глава 5: Допри до њих 63

Постављај права питања	64
Спонтани план	66
Процени опасност	66

Сужено размишљање	69
Глава 6: Слушај	73
Буди активан слушалац	74
Буди емпатичан	74
Буди детектив за речи	75
Шта чинити, а шта не приликом активног слушања	77
Буди позитиван	78
Шта ако се плашиш да ниси добар слушалац?	80
Уколико си још увек несигуран у своје способности... ..	81
Буди оно што јеси	81
Глава 7: Обезбеди помоћ	83
Коме би требало да кажеш	84
Потражите помоћ заједно	86
Увери се да је нека одрасла особа обавештена	87
Шта потом?	87
<i>Како помоћи пријатељу у суицидалној кризи (образац који треба фотокопирати и чувати)</i>	<i>89</i>
Глава 8: Помози сам себи	91
Помоћ за помагаче	91
Помоћ за оне који су изгубили неког	95
Заштити себе од самоубиства	100
Помоћ за тренутке кад си под стресом	104
<i>Списак стресних ситуација (образац који треба фотокопирати и попунити)</i>	<i>107</i>
Глава 9: Укључи своју школу и заједницу	109
Ко треба да буде обавештен о тинејџерским самоубиствима	109
Како да поучиш друге: акциони план корак по корак	110
<i>Знаци који ујозоравају на самоубиство (картица коју треба фотокопирати, исећи и чувати)</i>	<i>114</i>
Индекс	115
О ауторима	120

Четрнаестогодишњи Џек Ренфро из Лареда, у држави Тексас, био је у депресији све од смрти свог брата тог пролећа. Много је размишљао о томе да се убије. За њега је то било боље решење него да настави живот без свог старијег брата.

Као и многи суицидални тинејџери, Џек није скривао свој план. Штавише, саопштио је двадесет једном пријатељу шта намерава да уради тог викенда, у октобру 1987. Његови пријатељи или му нису веровали или нису знали како да поступе, будући да нису учинили ништа. Нико није спречио Џека да обуче своје најбоље одело, веже кравату, узме пиштољ из куће, оде на братовљев гроб, прислони пиштољ уз главу и повуче окидач. Џек је био један од преко 5.000 младих који су те године извршили самоубиство.

Истраживачи су прикупили мноштво података о тинејџерском самоубиству. Сазнали су да најмање половина младих у Америци помишља на самоубиство. Као и Џекове, и њихове намере много су озбиљније од оног „Волео бих да сам мртав“, што смо сви помислили бар једном кад смо били незадовољни, постиђени, љути или тужни.

Стручњаци процењују да сваког дана преко 1.000 америчких тинејџера покуша да изврши самоубиство, а да једанаесторо од њих, старости од 15 до 24 године, умре. Нека истраживања показују да у школи у коју иде 2.000 ђака више од 300 њих размишља о самоубиству, док ће сваке године 170 ученика покушати да се убије. Скоро шездесеторо од њих повредиће се приликом покушаја самоубиства. Сваке четврте године неко из америчке средње школе извршиће самоубиство. Слични подаци могу се наћи и у другим земљама.

Истраживачи знају да већина младих, баш као и Џек, поверава своје самоубилачке мисли пријатељима. Кад су питали тинејџере: „Ко ме би саопштио да желиш да се убијеш?“, чак 90 посто њих одговорило је да би то прво рекли пријатељу.

Шта би ти урадио ако би ти се пријатељица или пријатељ поверили да желе да изврше самоубиство? Да ли би их замолио да ти причају о својим тужним осећањима и плановима за смрт? Да ли би с њим или с њом отишао до неке одрасле особе која би могла да им помогне? Или би помислио да се твој пријатељ само шали? Да ли би одлучио да се не мешаш јер сматраш да ће се твој пријатељ брзо извући из тога?

Џек није морао да умре. Да је само један од многих пријатеља с којима је тог викенда разговарао рекао наставнику, тренеру, психологу или родитељима шта он намерава да учини, вероватно би данас био жив. Још увек би му недостајао брат, али би учио како да надвлада свој бол и како да изгради нов живот за себе.

Ти си важан чинилац помоћи у спречавању младих као што је Џек да изврше самоубиство. Вероватно познајеш неке тинејџере који говоре о самоубиству. Можда си чак и сам размишљао о томе да се убијеш или си можда то и покушао. Верујемо да можеш да спасеш пријатеља или себе од самоубиства.

Поред тога, можда би ти успешније допро до својих другова у невољи него многе одрасле особе у твојој околини. Твоји пријатељи ти верују. Они знају да ти разумеш како је то бити тинејџер и да разумеш проблеме с којим се млади данас боре. Поред тебе они могу да буду оно што јесу и могли би да ти кажу нешто што никад не би рекли својим родитељима или другим одраслим особама. То те ставља у посебан положај, омогућава ти да будеш од утицаја и можда чак спасеш нечији живот.

Особа чији живот спасаваш не мора да буде твој најбољи пријатељ. То може бити неко поред кога седиш на неком од часова. Може бити пријатељ с којим много разговараш или неко коме у ходнику ту и тамо кажеш *ћао*. Није битно да ли сте најбољи пријатељи или не. Битно је то што би и ти желео да ти неко помогне када би био у невољи, зар не?

ЗБОГ ЧЕГА СМО НАПИСАЛИ ОВУ КЊИГУ

Много је књига написано о самоубиству уопште и о самоубиству тинејџера посебно. Можда си неке од њих и прочитао. Ако је тако, сигурно се питаш зашто би било ко желео да напише или прочита још једну књигу на ту тему.

Чињеница је да, из ко зна ког разлога, друге књиге нису превише корисне. Можда нису довољно читане. Можда те књиге не говоре о ономе што тинејџере највише интересује и што им је најпотребније да знају о самоубиству. Једино што засигурно знамо јесте да се млади убијају и данас, управо сада. И ти то знаш. Сигурно си читао приче о томе у новинама и часописима и гледао прилоге у вестима. Једна од тих прича можда је била о некоме кога си познавао – пријатељу, другу из разреда или неком другом тинејџеру из твоје школе или комшилука.

Статистички подаци о самоубиству, а нарочито осећање туге и жаљење због нечијег самоубиства, могу да буду застрашујући и поразни. Можда се осећаш немоћним, као да не постоји ништа што можеш да урадиш у вези с непотребним губитком живота. Али постоји нешто што можеш да учиниш. И о томе се говори у овој књизи.

Моћ да се сиречи самоубиство потврђује способност коју имаш да помогнеш својим друговима и себи. У овој књизи објаснићемо ти шта можеш да кажеш и учиниш да би био онај који спречава самоубиство. Даћемо ти специфичне савете о томе како да успоставиш контакт с неким ко размишља о самоубиству, како да га саслушаш и помогнеш му. Указаћемо ти на то како млади као што си ти могу да постану прва линија одбране против пораста тинејџерских самоубиства. И показаћемо ти како ти сам можеш да предузмеш добродошлу, благовремену акцију за спасавање једног живота.

Написали смо ову књигу зато што верујемо да су тинејџери способни да уоче нечију склоност ка самоубиству и да им је довољно стало и да желе да предузму нешто у вези с тим. *Нисмо* написали ову књигу да бисмо од тебе направили психолога. Потребне су многе године школовања и много искуства да би човек постао психолог. Али нису неопходне године школовања и искуства да би био брижна особа. Довољна је само жеља да се помогне некоме коме је помоћ потребна.

Нисмо написали ову књигу да бисмо умањили важну улогу коју родитељи и друге одрасле особе могу да имају у спречавању самоубиства. Али родитељи, као и тинејџери, често нису довољно информисани о самоубиству. Они се, као и тинејџери, плаше речи *самоубиство*. И родитељи често не знају шта да раде када су забринути за једно од своје деце.

Многи родитељи помогли су својој деци и спречили су их у томе да изврше самоубиство. Ти родитељи учили су знаке упозорења и били су добри слушаоци. Створили су дом у којем деца и тинејџери

могу отворено да причају о било ком проблему. Срећна су деца која имају такве родитеље.

Многи тинејџери, међутим, осећају да их њихови родитељи не разумеју. Осећају да не могу да се обрате родитељима када су у невољи. Можда их њихови родитељи не слушају. Можда су заокупљени својим проблемима. Или им можда делују сувише савршено. Некад је младима тешко да поверују да су њихови родитељи имали било какве озбиљније проблеме док су одрастали, а лако им је да претпоставе да родитељи не разумеју проблеме данашњих тинејџера. Таква схватања можда су нетачна, али ипак могу да спрече децу да се обрате родитељима када им је помоћ потребна.

Ако имаш родитеље који те воле, који те слушају, који покушавају да те разумеју и искрено желе да ти помогну, онда они треба да буду први којима ћеш се обратити питањима о самоубиству или с којима ћеш поделити бригу уколико неки твој пријатељ можда размишља о томе. Али уколико ти није пријатно да разговараш са својим родитељима, молимо те да пронађеш неку другу одраслу особу коју волиш, поштујеш и којој верујеш.

Можда ћеш желети да са својим родитељима или неким другим одраслим особама поразговараш о овој књизи. То би било сјајно. Иако смо је написали специјално за младе, надамо се да ће је читати и одрасли. Надамо се да ћете заједно разговарати о њој. Велики проблем у вези са самоубиством јесте тај што људи не желе да говоре о њему. Ова књига може да буде повод да ти, твоји родитељи, наставници и остали изнесете тај проблем на светлост дана, да о њему искрено разговарате и да предузмете нешто у вези с тим.

О ОВОЈ КЊИЗИ

Књигу смо поделили на два дела.

- Први део *Зашто, шта и ко* истражује разлоге због којих би неко могао да пожели да умре, шта све треба да знаш о самоубиству и суицидалним људима, за којим знацима упозорења треба да трагаш и које особе могу бити под ризиком.
- Други део *Како бити онај који сјречава самоубиство* показује ти корак по корак како да помогнеш пријатељу у невољи. Научићеш

како да оствариш контакт, како да слушаш и како да пронађеш помоћ за свог друга. Такође ћемо ти рећи како да сам себе заштитиш од самоубиства и како да се утешиш ако би неко кога знаш и волиш покушао или извршио самоубиство. На крају ћемо ти дати неке идеје о томе како да своју школу и заједницу укључиш у спасавање живота младих. Пре него што почнеш да читаш први део, обавезно попуни образац на страни 17. Да би помогао пријатељу који размишља о самоубиству, биће ти потребно да знаш коме да се обратиш за помоћ. Зато запиши бројеве телефона, и с посла и кућне, оних одраслих особа којима највише верујеш. Потом запиши број телефона локалног SOS центра за младе. Ако и када ти буде била потребна та важна информација, имаћеш је при руци. И најзад, постоји неколико речи и израза које користимо у овој књизи на посебан начин и желимо да знаш шта оне значе пре него што почнеш да је читаш.

- Када употребљавамо термин *суицидалан*, не мислимо *дејресиван* или *шужан*. Када неког описујемо као суицидалног, мислимо на то да је физички опасан за себе. За људе се каже да су суицидални онда када су њихове идеје и њихово деловање усредсређени на самоубиство.
- *Покушај самоубиства* догађа се кад неко покуша да одузме себи живот, али не успе у томе. Људи који покушавају самоубиство могу да користе начине који им остављају време да се предомисле, да позову помоћ или да буду спасени.
- Кад *изврши самоубиство*, то значи да особа умре. Неки то називају „успелим самоубиством“. Такви ће рећи нешто попут: „Та особа је успела да се убије“. Будући да ми не верујемо да је било које самоубиство успех, ми користимо термин *извршено самоубиство*.
- Особа се *суицидално понаша* кад говори о самоубиству или показује друге знаке упозорења на основу којих се види да размишља о самоубиству, да га планира или да је фасцинирана смрћу. Суицидално понашање не подразумева покушај самоубиства.
- Особа у *суицидалној кризи* довољно је опасна за себе да би покушала или извршила самоубиство.

ОДГОВОРИ НА ЧЕТИРИ ВАЖНА ПИТАЊА

1. Шта ако покушам да помогнем некоме за кога мислим да може бити суицидалан, а испостави се да не постоји стваран проблем?

Као прво, честитај себи што си покушао да помогнеш некоме за кога си мислио да је у невољи. Наравно, сигурно се бринеш да ће други помислити да си претерао. Можда ћеш се осећати и помало глупаво. Али спасавање живота озбиљна је ствар. Много је боље погрешити и понудити помоћ некоме и кад му она није потребна него накнадно схватити да је постојао озбиљан проблем, а да ти ниси учинио ништа да помогнеш.

2. Шта ако мој пријатељ, говорећи о самоубиству, само покушава да привуче пажњу?

Човек лако изгуби стрпљење с пријатељем који покушава да привуче пажњу говорећи или чинећи нешто претерано драматично. Међутим, твој друг сигурно се осећа прилично лоше или усамљено кад користи причу о самоубиству као начин да привуче пажњу. Погледај главу 2, стр. 35.

3. Шта ако ја мислим да је неки друг можда у невољи, али нико неће да ме саслуша?

Настави да говориш људима о томе све док не нађеш неког ко ће да ти помогне. Немој да одустајеш.

4. Шта ако се неко коме покушавам да помогнем ипак убије?

Самоубиство друге особе никад није твоја грешка. Прочитај у глави 8, стр. 95.

Важне информације

Одрасла особа којој највише верујем и за коју сам сигуран да ће ме саслушати и да ће ми помоћи када сам у невољи је:

Телефон на послу:

Кућни телефон:

Адреса:

Друга одрасла особа за коју мислим да ће ме саслушати је:

Телефон на послу:

Кућни телефон:

Адреса:

Телефон локалног SOS центра за младе је:

© 2009. Моћ да се спречи самоубиство: Водич за тинејџере који помажу тинејџерима, Креативни центар.
Ова страница може се фотокопирати.

Једноставно, више не желим да живим.

Када чујеш ове речи од пријатеља, оне могу да делују застрашујуће.
Али оно што твој пријатељ заиста мисли јесте:

Желим нечију помоћ да би ми било драго што сам жив.

Ти можеш да будеш тај који ће му пружити помоћ,
а ова књига рећи ће ти како то да урадиш.

Када су питали тинејџере:

Које би саопштили да желиш да извршиш самоубиство?

90 посто њих рекло је да би прво казали пријатељу.

Моћ да се сиречи самоубиство показује како млади
као што си ти могу да буду пријатељи којима је стало до других
и који знају шта треба да учине.

Из ове књиге ћеш сазнати:

- зашто би неко желео да умре
- шта треба да знаш о самоубиству и суицидалним особама
- како да препознаш знаке упозорења суицидалне особе
- како да се нађеш пријатељу у опасности
- како да обезбедиш помоћ за неког ко је суицидалан
- како да помогнеш себи када се осећаш депресивно и утучено
- како да укључиш своју школу и заједницу у спречавање самоубиства тинејџера.

