

Πώς να ξεκινήσω τη συζήτηση;

Ιδέες για να ξεκινήσεις τη συζήτηση:

- «τώρα τελευταία ανησυχώ αρκετά για σένα, σε βλέπω κάπως σκεπτικό/ή, σαν κάτι να σε απασχολεί...»
- «Πρόσφατα συνειδητοποίηση πως έχεις αλλάξει κάπως και έτσι ήθελα να δω πως είσαι...»
- «έχεις χαθεί το τελευταίο διάστημα γι' αυτό σου ζήτησα να βρεθούμε να δω πως είσαι, αν χρειάζεσαι κάτι...»

- «Από πότε νιώθεις έτσι;»
- «Έγινε κάτι συγκεκριμένο που σε έκανε να νιώθεις έτσι;»
- «Θα μπορούσα εγώ να σε βοηθήσω με κάποιον τρόπο; Πιστεύεις ότι μπορώ να κάνω κάτι;»
- «Έχεις σκεφτεί να ζητήσει βοήθεια από κάποιον;»

Υποστηρικτική σχέση

- «να ξέρεις πως δεν είσαι μόνος/η σε αυτό. Είμαι εδώ για σένα και θα προσπαθήσω να σε βοηθήσω με όποιον τρόπο μπορώ»
- «μπορεί τώρα να σου είναι δύσκολο να το πιστέψεις αλλά αυτή κατάσταση και το πώς νιώθεις θα αλλάξει»

Ερωτήσεις έκτακτης ανάγκης:

- «έχεις κάποιο συγκεκριμένο πλάνο/σχέδιο στο μυαλό σου;»
- «έχεις ότι χρειάζεσαι προκειμένου να εκτελέσεις το σχέδιο σου; (φάρμακο, όπλο, μαχαίρι)»
- «ξέρεις το πότε θα το κάνεις;»
- «σκοπεύεις να αυτοκτονήσεις;»

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης

Επίπεδο κινδύνου	
Χαμηλό	Κάποιες αυτοκτονικές σκέψεις, όχι σχέδιο, δεν σκοπεύει να αυτοκτονήσει
Μέτριο	αυτοκτονικές σκέψεις, σχέδιο (όχι απαραίτητα θανατηφόρο), δεν σκοπεύει να αυτοκτονήσει
Υψηλό	Αυτοκτονικές σκέψεις, συγκεκριμένο σχέδιο (θανατηφόρο), δεν σκοπεύει να αυτοκτονήσει
Σοβαρό	Αυτοκτονικές σκέψεις, συγκεκριμένο σχέδιο (θανατηφόρο), σκοπεύει να αυτοκτονήσει



τηλεφώνησε στο **1018**



πήγαινε σε κάποιο **νοσοκομείο**

ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ ΣΩΣΕ

μια ΖΩΗ

Πηνελόπη Μελίδου
MSc Ψυχολόγος Υγείας
(ειδίκευση: καρκίνος και πένθος)

Βας. Σοφίας 30
Για ραντεβού καλέστε στο:
τ. 2463 400 494 κ. 6906 928 843
pinelopi.melidou@gmail.com
skypename: Pinelopi Melidou



1 εκ. άνθρωποι
κάθε χρόνο αυτοκτονούν

1 θάνατος κάθε **40** δευτερόλεπτα

1/25 επιτυχημένη απόπειρα

Ανησυχητικά σημάδια

- Συζήτηση περί θανάτου
- Δραματική διάθεση
- Έλλειψη ενδιαφέροντος για καθημερινές δραστηριότητες
- Παραμέληση εξωτερικής εμφάνισης
- Αλλαγές στις συνήθειες διατροφής και ύπνου
- Αισθήματα αναξιότητας, ενοχής, ντροπής
- Διευθέτηση εκκρεμοτήτων
- Αποχαιρετισμοί
- Κοινωνική απόσυρση και απομόνωση
- Αυτοκαταστροφική συμπεριφορά
- Εκφράσεις τύπου «δεν υπάρχει άλλος τρόπος», «δεν έχω καμία ελπίδα πλέον», «όλοι θα νιώσουν καλύτερα χωρίς εμένα»
- Ξαφνική αίσθηση χαλαρότητας μετά από μια φάση κατάθλιψης

Προστατευτικοί παράγοντες

- Αποτελεσματικό σύστημα ψυχικής υγείας
- Οικογενειακή και κοινωνική στήριξη
- Δεξιότητες στην επίλυση προβλημάτων
- Δεξιότητες στη διαχείριση κρίσεων
- Κουλτούρα
- Θρησκεία

Παράγοντες κινδύνου

- Απαισιοδοξία
- Ψυχικές διαταραχές
- Χρόνια ασθένεια
- Χωρισμός
- Αλκοολισμός
- Στίγμα
- Ιστορικό κακοποίησης
- Έλλειψη υποστηρικτικού δικτύου

Μύθοι

Οι άνθρωποι που θέλουν να αυτοκτονήσουν:

- δεν το δημοσιοποιούν
- έχουν ψυχικές διαταραχές
- είναι αποφασισμένοι και κανείς και τίποτα δεν τους σταματάει
- δεν θέλουν βοήθεια
- δεν πρέπει να εμπλέκονται σε συζητήσεις για αυτοκτονία

Αλήθειες

Οι άνθρωποι που θέλουν να αυτοκτονήσουν:

- Δίνουν σχεδόν πάντοτε μια ένδειξη (άμεση ή έμμεση)
- Δεν είναι απαραίτητο να έχουν ψυχική διαταραχή
- Αμφιταλαντεύονται μέχρι το τελευταίο λεπτό για την απόφασή τους
- Ζητάνε ιατρική βοήθεια
- Βρίσκουν βοηθητική τη συζήτηση

