

# S.P.G.B.

## VODIČ ZA PREVENCIJU SAMOUBOJSTVA (SUICIDE PREVENTION GUIDE BOOKLET)

**Autor Matthew D. Dovel**

*Predsjednik Međunarodne prevencije samoubojstva  
(International Suicide Prevention)*

<http://www.supportisp.org>

*DOPUNJENO IZDANJE 4/2013*

***Samopomoć za pojedince koji su imali i/ili  
imaju misli o samoubojstvu***

*Sadržaj ovog vodiča je namijenjen isključivo za obrazovanje. Vodič se ne smije koristiti kao nadomjestak za profesionalni medicinski savjet, dijagnozu ili tretman.*

*All rights reserved copyright©2012*



## SADRŽAJ

Kako smanjiti stopu samoubojstva	7
Postupci za unaprijeđivanje mentalnog zdravlja	13
Kako prepoznati pojedinca pod rizikom	24
Postupci za smanjivanje i /ili uklanjanje misli o samoubojstvu	27

*\*Preporučljivo je posjetiti <http://www.supportisp.org> gdje ćete naći više savjeta o djelotvornoj primjeni svakog poglavlja ovog vodiča*

Tebi koji razmišljaš o samoubojstvu...

...sjeti se da se svatko boji nepoznatog, usredotoči se na razlog (stvarni ili zamišljeni) zbog kojeg razmišljaš o samoubojstvu. U većini slučajeva pogrešna percepcija životnih ciljeva kao i nedostatak vjerovanja mogu biti uzrok misli o samoubojstvu. Pokušaj to ispraviti kako bi sačuvao vlastiti život i nastavio sa samospoznajom.

...svatko bi trebao naučiti kako biti samo čovjek, a ne nadčovjek. Naučiti biti čovjek znači naučiti grijehiti. Takvo znanje pomaže nam oprostiti samima sebi, približiti se drugima u smislu osobnih problema, suosjećanja i tako pomoći jedni drugima na životnom putu.

...Japanci kazu da manje mišića suđeluje u izražavanju osmijeha nego u izražavanju ljutnje...stoga smijanje nije samo prirodnije već je i preporučljivo!!

...sami ste izabrali određen način života s određenim iskušenjima koja postoje kako biste ojačali. Yogananda je rekao da nas iskušenja čine jačima i ona su tu kako bismo testirali svoje sposobnosti.

...naučite "živjeti" svoje tijelo. Bavite se sportom, priuštite masažu i ostalo kako bi osjetili postojanje svog tijela. Slično oboljelom od šizofrenije koji se treba zamotati u toplu deku kako bi osjetio jedinstvo svog tijela i kako bi izbjegao raspad ličnosti u periodu akutne krize, sport i relaksirajuća masaža osvješćuju tijelou periodu akutne krize.

...uvijek ste potrebni, jer možete naučiti druge svojim životnim iskustvima. U knjižnici možete učiti iz iskustva drugih. Život nam uvijek daje sjajne mogućnosti za rast, čak ili posebno za vrijeme teških perioda.

*Andrea Emilio Salvi M.D. – Rotary Club Dalmine Centenario, PHF*

*Kirurg ortoped i traumatolog*

## Proizveo

*Matthew D. Dovel - Predsjednik Međunarodne prevencije samoubojstva*

*Aktivist prevencije samoubojstva od 1987.*



*Matthew D. Dovel dok vodi trening za prevenciju samoubojstva u američkoj vojsci, Fort Benning, GA 2006. Odgovoran je za obrazovanje tisuća aktivnih pripadnika armije, oficira, stručnjaka duševnog zdravlja, liječnika, medicinskih sestara, kapelana, voditelja društvenih aktivnosti, mladih ljudi i državnih kontraktora.*

*\* Sadržaj ovog vodiča je namijenjen isključivo za obrazovanje.*

*\*\* Vodič se ne smije koristiti kao nadomjestak za profesionalni medicinski savjet, dijagnozu ili tretman.*

ISP je jedina organizacija za prevenciju samoubojstva koja se bavi: identifikacijom pojedinaca pod rizikom, programima za razumijevanje samoubojstva, naprednim metodama prevencije i hitnoj pomoći obitelji nakon samoubojstva!



[www.SupportISP.org](http://www.SupportISP.org)

## ***Kako smanjiti stope samoubojstva***

Pokazalo se da je obrazovanje najbolji način za smanjenje stope samoubojstva. Razumijevanjem psihologije procesa misli o samoubojstvu možemo bolje shvatiti kako pristupiti tom, većini privremenom duševnom stanju.

### **Što je samoubojstvena potreba**

Kako bi umanjili ili uklonili misli o samoubojstvu pojedincima s takvim mislima mora se omogućiti komuniciranje s drugima koji imaju slične misli, bez stigme koja je povezana s duševnim bolestima, stigme da duševna bolest nije privremeno stanje kod nekih ljudi.

Istina je da je razmišljanje o samoubojstvu dio ljudskog iskustva i svatko u određenoj situaciji i/ili određenim okolnostima može iskusiti takve misli.

Svakome mora biti omogućeno da prizna da ima takve misli bez straha od stigmatiziranja, gubljenja pozicije na poslu ili gubitka posla, osuda i obilježavanja, inače to bi moglo poticati samoubojstvo.

## **Činjenice o samoubojstvu**

Misli o samoubojstvu i/ili depresija su rezultat IES (Intenzivne emocionalne patnje, izvornik Intense Emotional Suffering). IES se može odnositi na prošla iskustva koja su u konfliktu sa trenutačnim temeljnim vrijednostima, vjerovanjima, moralu, osobnom viđenju stvarnosti i/ili našim očekivanjima od budućnosti.

Naša životna iskustva zabilježena su u svijesti u obliku sjećanja. Postoje dvije vrste sjećanja: samo iskustvo i emocionalno stanje u kojem smo bili dok smo proživljavali to iskustvo. Životna iskustva koja nam služe kao vodstvo kroz život uče nas kako reagirati u situacijama i okolnostima društvene interakcije kao i osnovne vještine preživljavanja.

Znanstvena istraživanja su pokazala da ljudi imaju samo dvije glavne emocije; ljubav i strah. Sve ostale emocije razvile su se iz ovih emocija. Također, rođeni smo samo s dva osnovna straha: od glasnih buke i od padanja. Svi ostali strahovi su naučeni kroz iskustvo i prilagodbu. Naučeni strahovi mogu se prevladati tako jednostavno kako su i naučeni kroz proces desenzitiziranja.



Svako pozitivno iskustvo koje je povezano s jakim emocijom može postati izvor IES-a. Neki slučajevi pozitivnih prošlih iskustva koja su postala IES su: kad nam bliska voljena osoba kaže da nas napušta, privremena rastava, razvod ili smrt voljene osobe ili dragog prijatelja. Sve najsnažnije emocionalne asocijacije povezane s pojedincem u jednom od ovih slučajeva će proizvesti IES umjesto zadovoljstva.

Poznavanje i razumijevanje nas i drugih postavlja nas u poziciju moći i to je prva stepenica u prevladavanju IES-a.

## **Neke zanimljive činjenice o ljudskom mozgu**

U mozgu je sadržano 500-700 različitih specijalnih vještina i sposobnosti! Vaš mozak može spremiti 100,000,000,000,000 činjenica! Svijest može proizvesti 15,000 odluka u sekundi.

### **Definicija pojmova**

Obilježavanje je dio ljudskog iskustva i to je način na koji identificiramo svijet dok kroz njega prolazimo kako bismo mogli bolje prenijeti drugima svoje ideje, vrijednosti i iskustva. Osobe sa mislima o samoubojstvu su obilježene duševno bolesnima i/ili privremeno duševno bolesnima i iako posjedovanje misli o samoubojstvu ne pada pod ovu klasifikaciju/obilježbu, stigma povezana s duševnom bolešću samo propagira takvo stanje.

**Duševno zdravlje** Svjetska zdravstvena organizacija definira duševno zdravlje kao 'stanje blagostanja u kojem je pojedinac realizirao svoje sposobnosti, uspješno se nosi sa normalnim životnim stresom, produktivno i uspješno radi i pridonosi društvu'.

**Duševna bolest** Jedno od mnogih stanja obilježenih pogoršanjem normalnog misaonog i emotivnog funkcioniranja kao i pogoršanjem ponašanja koje je

uzrokovano društvenim psihološkim, biokemijskim, genetskim i drugim čimbenicima kao infekcija ili ozljeda glave.

**Stigma** Stigma negativno obilježava nečiji karakter ili ugled.

**Diskriminacija** Predrasuda ili različit tretman pojedinca ovisno o njegovom pripadanju određenoj grupi – ili razumijevanjem njegovog pripadanja određenoj grupi ili kategoriji. To uključuje grupnu prvotnu reakciju ili interakciju, koja utječe na stvarno ponašanje pojedinca prema grupi ili voditelju grupe, onemogućava pripadnicima jedne grupe povoljne prilike i privilegije koje su omogućene pripadnicima druge grupe. To dovodi do isključenja pojedinca ili skupine koje nije utemeljeno na logičkom ili racionalnom odlučivanju.

**Neznanje** – nedostatak znanja, informacije ili obrazovanja.

\*Definicije s Wikipedia.org



## ***Postupci za unaprijeđivanje mentalnog zdravlja***

### **Ishrana**

Ishrana igra veliku ulogu u našoj sposobnosti suočavanja s teškim životnim pitanjima i novim iskustvima koja mogu promijeniti život. Da bismo bili duševno spremni, psihički snažni i emocionalno zdravi, preporučljivo je kad god je moguće izbjegavati hranu koja sadrži otrove, šećer, antibiotike, hormone rasta, GMO-e (genetski modificiran organizam), i kancerogene dodatke. Preporučljivo je jesti organsku prirodnu cjelovitu hranu.

### **Stavovi**

Einstein jer rekao: 'Mašta je snažnija od znanja' i bio je u pravu. Svakoj našoj akciji prethodi slika u našoj svijesti. Kada vidimo u našoj budućnosti pozitivne doživljaje, u većini slučajeva doživjet ćemo pozitivne rezultate. Ako vidimo budućnost kao zbrku i nered, rezultati će uglavnom biti slični. Bog nam je dao sposobnost izbora i mi smo jedina stvorenja na ovom planetu koja ne žive samo instinktivno! Iako smo ponekad vođeni instinktom,

većinom sami biramo slike koje vidimo u našoj svijesti. Ako već ne kontrolirate svoju svijest, sada je trenutak da započnete i evo kako.

## 40 stvari koje čine život vrijednim življenja

Napravite popis svojih pozitivnih doživljaja. Četrdeset je broj kojem stremimo i u naslovu je ove vježbe, ali ne brinite ako za sada možete naći samo 5 doživljaja. Vaš popis će s vremenom rasti i možda ćete na kraju naći više od četrdeset doživljaja. Sakupite što više velikih pozitivnih sretnih doživljaja, onih koji vas nasmiju kad ih se sjetite. Primjeri su: sladoled, prvi poljubac, godišnji odmor, zalazak sunca, pobjeda u nečemu, zvuk kiše na krovu, odlično jelo itd. Ovaj popis je životni projekt u stalnom stanju ažuriranja s novim i uzbudljivim iskustvima.

Kadgod se osjetite emocionalno iscrpljenima ili depresivnima, izvadite popis i usredotočite se na jedan primjer u danom trenutku. Potpuno proživite svaki primjer zajedno sa okolinom, zvukovima, emocijama, mirisima i okusima. Time ćete osloboditi dopamin, prirodni u stimulant u centre zadovoljstva u mozgu.

## **Neke stvari koje za mene čine život vrijednim zivljenja:**

- 1. Pogladi psića**
- 2. Lijeni dan u svibnju uz čitanje dobre knjige i mirisanje kišnog zraka**
- 3. Slušanje valova na Hawajskoj plaži**
- 4. Okus čokoladne kreme**
- 5. Disneyland**
- 6. Pogled na moju suprugu**
- 7. Dan kada sam pobijedio na natjecanju u školi u šestom razredu**
- 8. Itd**

**Započnite sada svoj popis....**

- 1.**
- 2.**
- 3.**
- 4.**
- 5.**



# SMIJTE SE



## **Jednostavan postupak za postizanje pozitivnog zdravog psihičkog ponašanja**

### **Ismijte bol**

Smijanje je jedan od načina za smanjenje intenzivne emocionalne patnje uzrokovane uznemirujućom situacijom. Čak i ako ne osjećate želju za smijehom, forsiranje smijeha je dovoljno da se počnete malo bolje osjećati.

### **Osmijeh za upoznavanje drugih**

Ženski osmijeh ima veći utjecaj na muškarce od pogleda. Jedno je istraživanje promatralo kako muškarci prilaze ženama u baru (1985). Kada je žena samo gledala muškarca on bi joj prišao u 20% slučajeva. Kada se žena uz pogled i osmjehivala prišli su joj u 60% slučajeva.

## **Osmijeh vam može donijeti više novca**

Već smo vidjeli da su ekonomisti izračunali vrijednost osmijeha, ali može li nam osmijeh zaista donijeti novac? Izgleda da veliki osmijeh konobarice može: istraživanje (1978) je pokazalo da nasmijane konobarice zarade više u napojnicama.

## **Osmijeh za dug život**

Ako vam nijedno od ovih istraživanja ne može izmamiti osmijeh tada razmislite o ovome: ljudi koji se više smiju mogu duže živjeti. Istraživanje fotografija bejzbol igrača u 1952 pokazalo je da su oni koji su na fotografiji bili nasmijani živjeli 7 godina duže od nenasmijsanih igrača (usporedba 2010).

## **Smijanje je univerzalno**

Osmijeh prevladava granice. Ne zna za godine, spol, boju kože ili kulturu. Bez obzira gdje na svijetu živite, koji jezik govorite osmijeh će uvijek biti razumljiv.

Osmijeh pokazuje dobru volju, naklonost i otvorenost prema drugima. Također komunicira veselje i prihvaćanje. Drugim riječima, osmijeh je ono što nas povezuje. Nastavite ga dijeliti.

Zamislite, jednostavan osmijeh čini sve ovo mogućim! Samo čitanje o tome vas već čini malo veselijima, zar ne?

Razmislite o ostalim stvarima koje vas nasmijavaju i podijelite ih sa bliskim osobama tako da se i one mogu s vama smijati. Lakše ćete se relaksirati ako odagnate negativnosti i izaberete osmijeh i veselje.

### **Što vas nasmijava?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

\*Iz 10 skrivenih dobrobiti smijanja („10 hidden benefits of smiling“) s PSYBLOG-a

## **Pet minutno čudo**

Na sveučilistu Berkley u Kaliforniji izvršeno je istraživanje na grupi ljudi s maničnom depresijom koji su se liječili samo-terapijom kroz jednu godinu. Na kraju godine SVI su deklasirani kao manično depresivni. Slijedite ove naputke i odmah ćete primjetiti razlike u ponašanju.

Istraživanje je pokazalo da kad se smijete vas mozak misli da ste sretni. Slijedeća vježba je dobar način za započinjanje dana, posebno ako gravitirate prema depresiji:

1. Programirajte alarm na svom kompjutoru ( iPod-u, satu, Iphone-u itd.) za buđenje svakog jutra.
2. Po oglašavanju alarma, odgodite ga za jednu minutu.

3. Vježbajte ovu jednostavnu meditaciju (bolje sa zatvorenim očima):
  - nagnite glavu unazad i gledajte u nebo ili strop
  - nasmijte se najglupljim osmijehom koji možete zamisliti i zadržite taj osmijeh cijelu minutu
  - možete isprobati različite osmijehe: usta otvorena ili zatvorena, suptilni nagovještaj osmjeha, pretjerani osmijeh, velik i duševan, s naboranim očima ili samo mentalno zamislite osmijeh.
4. Kad se alarm ponovno oglasi, nastavite sa svojim danom.
5. Također, vježbajte ovu tehniku osmjeha kadgod ste loše volje ili u lošoj situaciji. Mozak će misliti da ste sretni kad se tako osmijehujete i oslobodit će dopamin. Dopamin je prirodni narkotik proizveden u

našim tijelima koji proizvodi osjećaj zadovoljstva.  
Puno je snažniji od heroina ali bez nuspojava.

Ovu vježbu možete prakticirati i duže ako želite, ali ako nemate dovoljno vremena i počnete odustajati od alarma, vratite se na jedno minutnu meditaciju. Kumulativna vrijednost vježbanja preko dugog vremenskog perioda je važnija od dužine jutarnjeg vježbanja.

Također ovu vježbu možete prakticirati dok vozite na posao (naravno s otvorenim očima dok gledate kud vozite).

Biti sretan je naš izbor!

Matthew Dovel

*Predsjednik ISP-a (Međunarodne prevencije samoubojstva)*

\*Smiletherapy.com

## **Kako prepoznati pojedinca pod rizikom**

### **Osnovni znakovi koji pokazuju da bi osoba mogla doživljavati IES**

Statistike pokazuju da 75% osoba koje pokušaju samoubojstvo nekome ispričaju o svojim namjerama.

Povlačenje, očita zaokupljenost dubokim mislima, nespремnost za razgovor o čemu razmišljaju, nakon duge depresije najednom su sretni bez nekog posebnog razloga su neki od pokazatelja. Također:

#### **Drastična promjena prehrambenih navika**

Primjetni gubitak težine ili značajan dobitak težine.

#### **Razgovor o smrti ili samoubojstvu**

Obratite pažnju na izjave poput „moja obitelj bi bila bolje bez mene”. Ponekad oni koji razmišljaju o samoubojstvu govore kao da se pozdravljaju ili odlaze.

#### **Planiranje samoubojstva**

Suicidalne osobe često sređuju svoje privatne poslove.

#### **Depresija**

Većina suicidalnih osoba su depresivne. Ozbilja depresija se očituje u tuzi ali često je iskazana kao gubitak zadovoljstva ili povlačenje od aktivnosti koje su prije bile ugodne.



## **Dva najčešća razloga koji dovode do pokušaja samoubojstva**

Iznenadna promjena statusa, njihove romantične i/ili financijske situacije.

### **Ne pretpostavljati**

Uvijek pretpostavite da netko može postati suicidalan, ili imati suicidalne misli. Ne pretpostaviti da bi netko mogao izabrati samoubojstvo kao rješenje za suočavanje s težim životnim situacijama ili okolnostima, bez obzira koliko se pojedinac činio jakom osobom, može završiti kao najveća pogreška vašeg života.

### **48 sati**

Toliko je vremena potrebno prosječnom pojedincu za preradu događaja koji može promijeniti život. Ostanite s osobom u razgovoru 48 sati dok ne započnu planirati svoju novu normalu. Ako ne prihвате promjenu nakon 48 sati tražite profesionalnu pomoć.



## ***Postupaci za smanjivanje i/ili uklanjanje misli o samoubojstvu***

### **EMR dijagram (Uklanjanje emocionalne memorije) i/ili desenzitiziranje IES ( Intenzivna emocionalna patnja).**

Ovaj postupak može se koristiti za umanjene IES ako se upute koriste točno kako su ispod opisane.

Cilj EMR procesa je olakšavanje bolnih situacija onda kada sjećanja iz prošlosti ili zamišljanje budućih ishoda izazivaju jake emocije koje mogu dovesti do depresije ili misli o samoubojstvu. Sjećanja koja se ponavljaju s pridruženim emocijama poput frustracije, ljutnje ili neraspoloženja su dobri primjeri drugih upotreba za EMR. EMR možete koristiti bilo kada kada želite staviti svoje emocije pod kontrolu.

## Pročitajte ove upute prije početka

### PRVI STUPANJ

1. Zalijepite EMR dijagram na zid ili mjesto gdje ga možete gledati u visini očiju. (dijagram je na kraju ove knjižice)
2. Mislite o neželjenom iskustvu i/ili osobi s kojom je povezana jaka emocija. Nastavite zadržavati to iskustvo i/ili osobu u svojoj svijesti dok vježbate!
3. Gledajući u dijagram, podignite ruke pod pravim kutom pokazujući prema EMR dijagramu, ali bez dodirivanja sebe ili dijagrama glasno izgovarajte brojeve započevši s brojevima 9,20,8,21 itd. Sa svakim brojem podignite i spustite ruke ili zapljesnite. Radite različite pokrete ovisno o slovu ispod koje je svaki broj na dijagramu:
  - Lijeva ruka kad je L ispod broja.

- Desna ruka kad je R ispod broja.
  - Pljesnite kad je C ispod broja
  - **Važno: polako je bolje, ponovno se koncentrirajte na ono što vam je neugodno između svakog broja**
1. Nakon što dođete do anđela i demona idite natrag i završite s brojem 9. Ovo nije trka pa ne žurite.
  2. *Razmislite o iskustvu i/ili osobi i sada bi vaše emocionalno stanje trebalo biti ugodnije? Ako nije, započnite drugi stupanj.*



## DRUGI STUPANJ

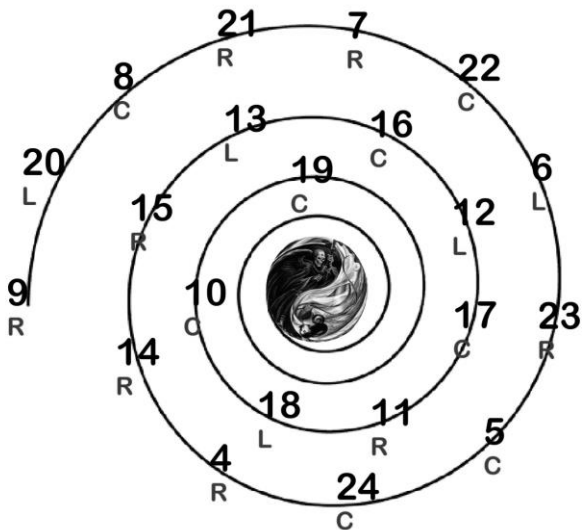
Drugi stupanj je poput prvog ali ovog puta uključuje i noge.

Dok držite ruku pod pravim kutom, gledajući prema dijagramu, izgovorite glasno brojeve od početka, započevši s 9 do 19 i nazad. Ovog puta kod svakog broja podignite ruku i suprotnu nogu.



- lijeva ruka i desna noga kada je L ispod broja
- desna ruka i lijeva noga kada je R ispod broja
- pljesnite rukama i u isto vrijeme skocite ili čučnite kad je C ispod broja
- **i smijte se tijekom cijele vježbe.**

# EMR diagram



# Posebne zahvale

## SPONZORIMA

*Tiskanje ove publikacije omogućili su donacijom*  
**Mr. & Mrs. Raymond U. Dovel**

## VODIČ ODOBRILO

*\*John La Valle – koautor Persuasion Engineering®* <http://www.PureNLP.com>

*\*Stephen J. Johnson, Ph.D.*

<http://www.DrStephenJohnson.com>

*\*Andrea Emilio Salvi M.D. – Rotary Club  
Dalmine Centenario, Italy PHF*



## ZA INFORMACIJU O OVOM VODIČU KONTAKTIRAJTE

*Suicide Prevention Guide Booklet (S.P.G.B.)*

*1736 E. CHARLESTON BLVD., #301*

*LAS VEGAS, NV 89104*

*\*Preporučljivo je posjetiti <http://www.supportisp.org> gdje ćete naći više savjeta o djelotvornoj primjeni svakog poglavlja ovog vodiča*

All rights reserved copyright©2012