
G.P.S.

GHID DE PREVENTIE A SUICIDULUI

De Matthew D. Dovel

*Presedintele Fundatiei Internationale de Prevenire a
Suicidului (ISP)*

<http://www.supportisp.org>

ACTUALIZAT 4/2013

TRADUCERE DE MANUELA LIDIA GRINDEI

***Auto-ajutor pentru persoanele care au avut
si/sau au ganduri suicidare***

*Materialele din acest ghid de preventie a suicidului pot fi folosite
doar in scop educational. Pentru sfaturi profesionale,
diagnosticare sau tratament, adresati-va medicului!*

Toate drepturile rezervate copyright©2012

CUPRINS

Cum se reduce incidenta suicidului	7
Metode de promovare a unui comportament psihic sanatos	13
Cum se pot identifica persoanele cu risc de suicid	24
Proceduri de reducere si/sau eliminare a gandurilor suicidare	27

**** Va recomandam sa accesati <http://www.supportisp.org> pentru mai multe instructiuni de aplicare mai eficienta a fiecarei sectiuni din acest ghid.***

Pentru tine, cel care vrei sa-ti iei viata...

...aminteste-ti ca fiecare om se teme de necunoscut; asa ca fii atent la motivul (real sau imaginar) care te determina sa ai ganduri de sinucidere. Cel mai adesea, o perceptie gresita a obiectivelor in viata, cumulata cu lipsa credintei este cauza. Cauta sa te corectezi pentru a-ti salva viata si a continua sa traiesti avand o buna cunoastere de sine.

...fiecare trebuie sa realizeze ca e doar un om si nu un supraom. A intelege ca esti om inseamna sa accepti ca poti gresi. Asumarea iti va permite sa te ierti, sa te apropii de alti oameni cand ai probleme personale, compasiune si ajutor reciproc pe calea vietii.

...e nevoie de mai putini muschi pentru a zambi decat pentru a te enerva, potrivit japonezilor... asa ca nu e doar mai natural, ci chiar recomandat!!

...ai ales sa traiesti acest tip de viata cu anumite incercari pentru a deveni mai puternic. Yogananda spunea ca esti mai puternic decat incercarile care sunt facute doar ca sa-ti testeze abilitatile.

...invata sa-ti simti corpul "viu". Practica activitati sportive, fa masajе si asa mai departe, ca sa simti ca trupul tau exista. Asemenea pacientului schizofrenic care are nevoie de o patura calda si umeda pentru a-si percepe integritatea corporala, pentru a evita dezintegrarea in timpul crizelor acute, sportul si masajele de relaxare iti fac corpul constient de propria existenta.

...esti mereu util, pentru ca poti impartasi din experienta ta de viata celorlalti. Poti sa te duci la o biblioteca si sa citesti ca sa capeti experiente pentru ceilalti. Viata este o mare ocazie de a te maturiza, mereu, chiar si (mai ales) in momentele grele.



"Impotriva sinuciderii, traind in strainatate"



***Dr. Andrea Emilio Salvi – Rotary Club Dalmine Centenario, PHF ,
Chirurg Ortoped si Traumatolog***

Realizat de

Matthew D. Dovel – Presedinte ISP

Activist de prevenire a sinuciderilor din 1987



*Matthew D. Dovel tinand un training de prevenire a
suicidului la armata SUA, Fort Benning, GA 2006.*

*Responsabil pentru educarea a mii de militari activi, ofiteri,
specialisti in sanatate mintala, doctori, asistente, preoti,
lideri ai comunitatii, adolescenti si prestatori de servicii
guvernamentali.*

** Materialele din acest ghid de preventie a suicidului pot fi folosite
doar in scop educational.*

***Pentru sfaturi profesionale, diagnosticare sau tratament,
adresati-va medicului!*

ISP, singura organizatie de preventie a suicidului care
ofera: *pre-screening, programe de sensibilizare,*
metode avansate de preventie si
asistenta de urgenta post-suicid pentru familii!



www.SupportISP.org

Cum se reduce incidenta suicidului

S-a dovedit ca educatia este cea mai buna metoda de reducere a incidentei suicidului. Intelegand psihologia proceselor gandurilor de sinucidere, putem intelege mai bine cum sa abordam aceasta stare de spirit temporara pentru majoritatea persoanelor.

De ce are nevoie un sinucigas

Pentru a reduce si/sau elimina gandurile de sinucidere, persoanele avand aceste ganduri trebuie sa le poata impartasi celorlalti fara stigmatul asociat bolilor psihice. In special, stigmatul cum ca boala psihica nu e o stare temporara pentru anumite persoane.

Adevarul este ca a avea ganduri suicidare este o parte a experientei umane si oricine le poate avea, date fiind situatia si/sau circumstantele potrivite.

Toti trebuie sa le poata spune cuiva fara frica de a fi stigmatizat, retrogradat, judecat, etichetat si/sau concediat, altfel poate creste probabilitatea de suicid.

Date despre sinucidere

Gandurile suicidare si/sau depresive sunt rezultatul SEI (Suferintei Emotionale Intense). SEI poate fi legata de experiente trecute care sunt in conflict cu valorile actuale, credintele, morala, perceptia asupra realitatii si/sau a consecintelor din viitor.

De-a lungul vietii, inregistram totul in minte sub forma amintirilor. Exista doua tipuri de amintiri: experienta insasi si starea emotionala pe care o aveam la momentul respectiv. Abilitatea noastra de a ne aminti trecutul e bazata pe intensitatea starii noastre emotionale din timpul experientei.

Experientele de viata sunt ceea ce folosim ca sa trecem prin viata, invatandu-ne cum sa raspundem la situatii si circumstante pentru interactiuni sociale, relationale si abilitati de supravietuire de baza.

Conform cercetarilor stiintifice, oamenii au doar doua emotii de baza: iubirea si frica. Toate emotiile provin din aceste doua emotii. Si suntem nascuti cu doar doua frici naturale: de zgomote puternice si de a cadea. Celelalte frici sunt invatate prin experienta sau conditionare. Fricile invatate se pot inlatura tot asa de usor pe cat sunt invatate prin procesul de desensibilizare.

Orice experienta pozitiva care are o stare emotionala puternica asociata poate deveni o sursa de SEI.

Cateva exemple de experiente trecute pozitive care se transforma in SEI sunt: a fi foarte apropiati de cineva pe care-l iubim si sa se intample ceva dintre urmatoarele: o scrisoare care anunta incheierea relatiei, o separare temporara, divort sau moartea cuiva drag sau a unui prieten apropiat. Toate starile emotionale legate de acea persoana acum cauzeaza SEI in loc de placere.

Cunoasterea si intelegerea de sine si a celorlalti ne confera o pozitie de putere si este primul pas in depasirea SEI.

Cateva date interesante despre creierul uman

Creierul are intre 500 si 700 de abilitati diferite si speciale!
Creierul tau poate inregistra 100.000.000.000.000 de date!
Mintea poate gestiona 15.000 de decizii pe secunda!

Definirea termenilor

Etichetarea este o parte a experientei umane si este un mod de a identifica lumea pe masura ce ne miscam prin ea astfel incat sa ne putem comunica mai bine celorlalti ideile, valorile si experientele. Cei cu tendinte suicidare au fost etichetati ca bolnavi psihic si/sau temporar bolnavi psihic si, desi a avea ganduri suicidare face parte din aceasta categorie/eticheta, stigmatul asociat bolii psihice nu face decat sa le agraveze conditia.

Sanatate mintala - OMS defineste sanatatea mintala ca "o stare de bine in care individul isi da seama de propriile abilitati, poate face fata surselor obisnuite de stres din viata, poate munci productiv si profitabil si isi poate aduce contributia in comunitatea sa."

Boala mintala – Orice stare caracterizata de deteriorarea functionarii cognitive, emotionale sau comportamentale normale a unei persoane si cauzata de factori sociali, psihologici, biochimici, genetici sau alti factori precum o infectie sau un traumatism cranian.

Stigmat – Un stigmat este ceva care afecteaza caracterul sau reputatia unei persoane.

Discriminare – tratarea in mod diferit sau care cauzeaza prejudicii a unei persoane pe baza apartenentei sale reale sau presupuse la un anumit grup sau categorie. Aceasta implica reactia sau interactiunea initiala a grupului, influentand comportamentul efectiv al individului in raport cu grupul sau liderul grupului, privarea membrilor unui grup de oportunitati sau privilegii care sunt accesibile altui grup, conducand la excluderea indivizilor sau entitatilor pe baza unor decizii logice sau irrationale.

Ignoranta – lipsa de cunoastere, informare sau educatie.

*Definitii de pe Wikipedia.org

Metode de promovare a unui comportament psihic sanatos

Dieta

Dietele joaca un rol important in abilitatea noastra de a ne confrunta cu situatiile dificile din viata si cu noile experiente care ne pot schimba radical viata. Se recomanda , pentru a fi alert din punct de vedere mental, puternic fizic si sanatos emotional, evitarea pe cat posibil a a mancarurilor care contin toxine, zaharuri, antibiotice, hormoni de crestere, OMG-uri (Organisme Modificate Genetic) si conservanti cancerigeni. Consumati alimente naturale integrale, crescute organic.

Atitudine

Einstein spunea odata, "Imaginatia e mai puternica decat cunoasterea " si avea dreptate. Tot ceea ce facem e precedat de o imagine in mintea noastra! Cand ne imaginam experiente pozitive in viitor, vom avea, in general, rezultate pozitive. Daca ne imaginam lucrurile mergand prost si neazuri, rezultatele vor fi de obicei conform asteptarilor. Dumnezeu ne-a dat puterea de a alege si suntem singurele fiinte de pe aceasta planeta care

nu traiesc doar la nivel instinctual! Desi ne lasam uneori condusi de instincte, de cele mai multe ori alegem imaginile pe care le vedem in mintea noastra. Daca nu aveti un bun control al mintii,acuma este un moment bun sa incepeti si acesta e modul.

40 de lucruri care fac viata sa merite traita

Faceti-va o lista cu experientele pozitive pe care le-ati avut. Patruzeci este un numar tinta si e parte doar din numele acestui exercitiu, asa ca, daca aveti numai cinci experiente in lista, nu va faceti probleme. Lista dvs va creste cu timpul si atunci poate ca vor fi mai multe sau mai putine experiente decat patruzeci. Adunati cat de multe experiente fericite puteti, din cele care va aduc un zambet pe fata cand va ganditi la ele. Cateva exemple ar fi: o inghetata, primul sarut, o vacanta, un apus de soare, cand ati castigat la ceva, sunetul ploii pe acoperis, o masa cu adevarat buna etc. Aceasta lista este un proiect pe toata viata, necesitand mereu actualizari cu experiente noi si palpitate.

Ori de cate ori va simtiti secatuit emotional sau deprimat, scoateti aceasta lista si concentrati-va pe cate un element odata. Re-traiti fiecare experienta cu toate imaginile, sunetele, emotiile, mirosurile si gusturile sale. In timp ce faceti asta se secreta dopamina , un narcotic natural care stimuleaza centrul placerei din creier.

Cateva lucruri care ma fac sa cred ca viata merita traita

1. Atingerea unui catelus.
2. O zi relaxata de mai cand citesc o carte buna in timp ce simt mirosul de ploaie de afara.
3. Sa aud valurile spargandu-se de tarm in Maui.
4. Gustul de sarlota cu ciocolata.
5. Disneyland.
6. Sa-mi privesc sotia.
7. Ziua cand am luat nota 9 la ortografie in clasa a 6-a.
8. Etc.

Incepe-ti propria lista acum...

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

ZAMBESTE



O procedura simpla pentru un comportament mental sanatos si pozitiv

Zambiti chiar daca aveti neazuri

Zambetul este un mod simplu de a reduce suferinta emotionala intensa cauzata de o situatie neplacuta. Chiar daca nu aveti chef sa zambiti, un zambet fortat este suficient pentru a va ridica moralul.

Zambiti pentru a va face noi prieteni

Zambetul unei femei are un efect magic asupra barbatilor, mai mult decat contactul vizual. Un studiu a urmarit cum barbatii abordau femeile intr-un bar (1985). Cand o femeie doar stabilea contactul vizual cu un barbat, era abordata 20% din timp. Cand aceeași femeie zamea, era, in schimb, abordata 60% din timp.

Zambetul va poate aduce mai multi bani

Am vazut deja ca economistii au calculat valoarea unui zambet, dar oare chiar poate un zambet sa ne aduca bani adevarati? Se pare ca zambetul larg al unei chelnerite poate: un studiu din 1978 a descoperit ca acele chelnerite care zambeau primeau mai mult bacsis.

Zambiti pentru longevitate

Daca niciunul dintre aceste studii nu va poate smulge un zambet, atunci ganditi-va ca persoanele care zamdesc mai mult pot trai mai mult. Un studiu al pozelor unor jucatori de baseball din 1952 arata ca persoanele care zambeau in poze au trait mai mult cu sapte ani decat cei care nu zambeau (comparatie din 2010).

Zambetul este universal.

Un zambet depaseste toate barierele. Nu tine cont de varsta, sex, culoarea pielii sau cultura. Indiferent unde v-ati afla in lume sau ce limba ati vorbi, un zambet va fi mereu inteles.

Zambetul reprezinta bunavointa, afectiune si deschidere catre ceilalti. De asemenea, comunica fericire si acceptare. Cu alte cuvinte, zambetul ne uneste si ne cuprinde pe toti. Continuati sa-l impartasiti celorlalti.

Imaginati-va, toate acestea sunt posibile numai cu un simplu zambet! Numai cititul acestor lucruri despre zambet si va inveseleste, nu-i asa?

Ganditi-va la alte lucruri care va fac sa zambiti si impartasiti-le celor dragi ca sa zambeasca si ei cu dvs. Ajutati-va sa va relaxati prin alungarea gandurilor negative si alegeti sa zambiti si sa fiti fericiti!

Ce-ti aduce un zambet pe fata?

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

*Din '10 beneficii ascunse ale zambetului', de PSYBLOG

Miracolul de 5 minute

La Universitatea Berkley, California, s-a facut un studiu pe un grup de persoane cu tulburare maniac-depresiva timp de un an, numai cu urmatoarea auto-terapie. La sfarsitul anului, toti subiectii au fost deklasificati ca maniac depresivi. Urmati instructiunile si constatati diferenta imediata de atitudine.

Cercetarile au aratat ca, atunci cand zambiti, creierul crede ca sunteti fericiti.

Urmatorul exercitiu poate fi un bun mijloc de a va incepe ziua, mai ales daca aveti tendinte depresive:

1. Setati-va alarma pe calendarul computerului (PDA, iPod, ceas desteptator etc.) astfel incat sa sune in fiecare dimineata.
 2. Cand incepe sa sune, apasati snooze timp de un minut.
-

-
3. Practicati urmatoarea meditatie simpla (preferabil cu ochii inchisi):
 - Dati-va capul pe spate si priviti la cer sau in tavan
 - Zambiti cat de haios puteti pe toata durata minutului
 - Puteti incerca diferite zambete: cu gura deschisa sau inchisa, un zambet mic, zambet exagerat, mare si cu suflet, cu liniile rasului la colturile ochilor sau doar imaginati-va ca zambiti
 4. Cand alarma reporneste, continuati-va ziua.
 5. De asemenea, practicati aceasta tehnica de a zambi ori de cate ori va simtiti trist sau aveti un moment prost. Creierul dvs va crede ca sunteti fericit cand zambiti asa si va elibera dopamina. Dopamina este un narcotic natural, creat de corpurile noastre, cauzand senzatia de placere, mult mai puternic decat heroina si fara costurile sau efectele secundare ale acesteia.
-

Puteti practica acest exercitiu pe perioade mai lungi, daca doriti, dar daca ajungeti sa anulati alarma pentru ca nu aveti cinci minute libere, reveniti la meditatie de un minut. Valoarea cumulata a practicarii acestui exercitiu pe perioade mai lungi de timp este mai importanta decat cat timp petreceti in fiecare dimineata.

De asemenea, puteti face acest exercitiu in timp ce conduceti catre locul de munca(cu ochii deschisi, desigur, si privind cu atentie incotro mergeti).

Fericirea este o alegere!

Matthew Dovel

Presedintele **ISP** (Fundatia Internationala de Prevenire a Suicidului)

Cum se pot identifica persoanele cu risc de suicid

Semne ca o persoana ar putea avea SEI

Statisticile arata ca 75% dintre cei care incearca sa-si ia viata vor spune cuiva de intentiile lor. Inchiderea in sine, pierdut in propriile ganduri si refuzul de a vorbi despre ce e in mintea lui. Dupa o depresie indelungata, ei sunt deodata fericiți fara vreun motiv anume.

Obiceiurile alimentare se schimba dramatic

Refuzul de a manca, insotit de o evidenta si drastica scadere in greutate sau mancatul peste masura cu luare in greutate evidenta si drastica.

Vorbitul despre moarte sau sinucidere

Fiti atenti la afirmatii de genul "Familiei mele i-ar fi mai bine fara mine." Uneori cei cu intentii suicidare vorbesc ca si cand si-ar lua ramas-bun sau ar pleca departe.

Planificarea sinuciderii

Persoanele cu risc de suicid deseori fac aranjamente pentru a-si lasa afacerile in ordine.

Depresie

Majoritatea persoanelor cu risc de sinucidere sunt deprimare. Depresia severa se poate manifesta ca o stare de tristete, dar deseori apare ca lipsa placerii sau renuntarea la activitatile care inainte ii placeau respectivei persoane.

Top 2 motive pentru o tentativa de sinucidere

Schimbarea subita a statutului persoanei- situatia amoroasa si/sau financiara.

Lipsa suspiciunilor

Intotdeauna presupuneti ca oricine se poate sinucide sau macar poate avea ganduri de sinucidere. Faptul ca nu v-ati gandit ca cineva ar putea alege sinuciderea ca solutie la situatiile sau circumstantele grele din viata, indiferent de cat de puternic a va pare acea persoana, poate fi cea mai mare greseala din viata dvs.

48 de ore

Atata ii trebuie unei persoane obisnuite sa proceseze un eveniment care ii schimba viata. Fiti alaturi de persoana respectiva si doar ascultati-o pentru 48 de ore pana incepe sa-si faca planuri pentru noua ei situatie. Daca nu accepta schimbarea dupa 48 de ore, apelati la ajutor de specialitate.

***Proceduri de reducere si/sau eliminare a
gandurilor suicidare***

**Graficul SME (Suprimarea Memoriei
Emotionale) si/sau desensibilizarea SEI
(suferinta emotionala intensa).**

Aceasta procedura poate fi folosita pentru
reducerea SEI daca instructiunile sunt urmate
exact asa cum sunt redade mai jos.

Procesul SME este menit sa usureze situatiile
dure roase cand amintirile sau rezultatele
anticipate in viitor declanseaza emotii
puternice, care pot conduce la depresie sau
ganduri suicidare. Amintirile recurente asociate
cu emotii precum frustrare, furie sau
resentimente sunt un bun exemplu de alta
utilitate a SME. Puteti folosi SME ori de cate ori
vrete sa recapatati controlul asupra emotiilor
dvs.

Cititi instructiunile inainte sa incepeti

FAZA 1

1. Lipiti graficul SME de perete sau puneti-l undeva la nivelul ochilor. (Graficul se gaseste la sfarsitul acestui ghid)
2. **Ganditi-va la experienta neplacuta si/sau la persoana cu care este asociata o emotie puternica. *Pastrati in minte aceasta experienta/persoana pe tot timpul exercitiului!***
3. Stand cu fata la grafic, tineti bratele la 90 de grade, indreptate spre graficul SME, dar fara sa se atinga intre ele sau de grafic in timp ce rostiti **CU VOCE TARE** numerele, incepand cu 9, 20, 8, 21, etc.

La fiecare numar, **RIDICATI** si **COBORATI** bratele sau bateti din palme. Miscati-va in functie de litera de sub fiecare numar din grafic:



- Bratul stang cand sub un numar se afla L.
 - Bratul drept cand sub un numar se afla R.
 - Bateti din palme cand sub un numar se afla C.
 - **Important: mai lent este mai bine, reconcentrati-va pe ce va deranjeaza intre fiecare doua numere.**
4. Cand ajungeti la figura “inger si demon”, reluati exercitiul in ordine inversa, terminand cu numarul 9. Aceasta nu e o cursa, asa ca lucrati pe indelete.
5. *Ganditi-va la experienta si/sau persoana si acumati emotiile s-au diminuat? Daca nu, treceti la Faza 2.*
-

FAZA 2

Faza 2 este la fel ca Faza 1, doar ca de aceasta data veti folosi si picioarele.

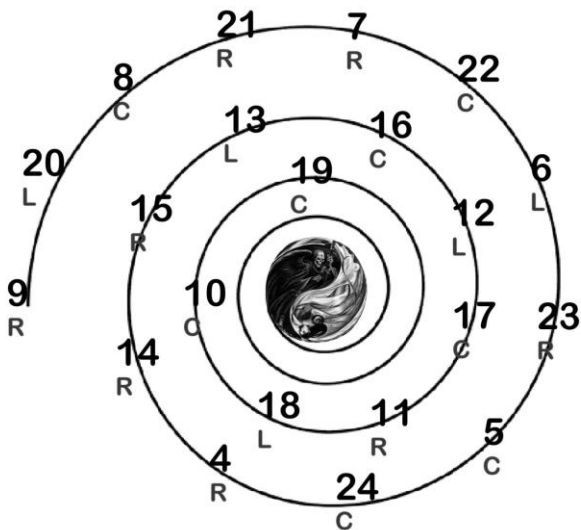
In timp ce tineti bratele la 90 de grade, in fata graficului SME, spuneti **CU VOCE TARE** numerele de la inceput, de la 9 la 19 si inapoi.

De aceasta data, ridicati bratul si piciorul opus la fiecare numar:



- Bratul stang **SI** piciorul drept cand sub numar este **L**.
 - Bratul drept **SI** piciorul stang cand sub numar este **R**.
 - Bateti din palme **SI** sariti sau faceti o genoflexiune cand sub numar este **C**.
 - Si **zambiti pe toata durata exercitiului.**
-

Graficul SME



Special thanks

SPONSORI

Aceasta publicatie nu ar fi fost posibila fara sprijinul financiar al Dnei si Dlui. Raymond U. Dovel

BROSURA RECOMANDATA DE

**John La Valle - co-autor al 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*



DATELE DE CONTACT PENTRU ACEST GHID

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

1736 E. CHARLESTON BLVD., #301

LAS VEGAS, NV 89104

** Va recomandam sa accesati <http://www.supportisp.org> pentru mai multe instructiuni de aplicare mai eficienta a fiecarei sectiuni din acest ghid.*

Toate drepturile rezervate copyright©2012
