POLYÁNKI BALÁZS

SZUICID PRECENVIÓS AKTIVITÁSI LISTA

BLACK RIBBON
www.blackribbon.hu
2026

1-BESZÉLGETÉST KEZDEMÉNYEZNI. Amikor azt látja, hogy valaki a környezetében nehézségekkel küzd forduljon oda hozzá és kérdezze meg, hogy van, tudassa vele, hogy nincs egyedül. Az odafigyelés, a jelenlét, a meghallgatás önmagában konstruktívabb irányba tudja fordítani egy nehézségekkel küzdő személy gondolkodási folyamatait. Kezdeményezzünk!	2-FORRÁSOKAT MEGOSZTANI. Amikor azt látja, hogy egy személy vagy egy közösség számára fontos lehet például egy lelki elsősegélyt nyújtó vagy öngyilkosságmegelőzésben segítő szervezet vagy szakember elérhetősége, akkor ossza meg velük ezt az információt. Ilyen lehet az alábbi három szervezet is: Az első ilyen szervezet a LESZ, a Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége. Honlapjuk az https://sos116-123.hu és telefonszámuk a térítésmentesen hívható 116-123. A második a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány, akik a https://kek-vonal.hu oldalon és a 116-111 telefonszámon érhetők el. A harmadik az Alapítvány az Öngyilkosság Ellen. Honlapuk az https://ongyilkossagmegelozes.hu és telefonszámuk a 116-123, de szükség esetén hívhatjuk a 112-t is.
3-BEKÖSZÖNÉS. Látogasson meg vagy hívjon fel olyan rokont, barátot, vagy kollégát, akiről azt gondolja, hogy esetleg magányos vagy nehézségeket, kihívásokat él meg. Kérdezze meg hogy van és szüksége van-e segítségre?	4-ÖNREFLEXIÓ. Rendszeresen tartson 40 másodperc szünetet, lélegezzen és ellenőrizze a saját mentális jóllétét. Állítson be telefonján emlékeztetőt, ami meghívja arra, hogy álljon meg és figyeljen befelé. Kérdezze meg: *„Hol járnak a gondolataim? Hogy érzem magam? Mi a legjobb következő lépés?”*
5-TÁMOGATÁSI LEHETŐSÉG. Járjon utána, hogy közösségében, munkahelyén milyen erőforrások, például EAP azaz Employee Assistance Program (magyarul Munkavállaló támogató program) áll rendelkezésre mentális egészségügyi segítség terén. A kapott információt ossza meg másokkal is, tegye elérhetővé azt. Lakóhelyén vagy azokban a közösségekben, ahol megfordul, szintén megteheti ezt. Áramoltassa az információt.	6-AZONNALI ELÉRHETŐSÉG. Amikor krízis még nem alakult ki, tölthetünk időt azzal, hogy az Interneten keresgélünk és információt gyűjtünk. Amikor azonban krízisben vagyunk, erre nincs kapacitásunk, a forrás azonnali elérhetőségére van szükség, ami életet menthet. Éppen ezért legyen elmentve a telefonba ez a szám. Legyen könnyen elérhető. Ha van gyorshívás funkció a készüléken, akkor legyen ez az első szám. Készíthetünk egy posztert, rajta a segélyhívó számmal, amit falra erősítünk. Ha baj van, minél kevesebbet kelljen kutakodni és a segítséget azonnal tudjuk hívni.
7-BIZTONSÁGI HORGONYPONT. Írjunk össze három olyan dolgot, amelyek biztosan vissza tudnak hozni bennünket a saját középpontunkba, amelyek úgymond leföldelnek bennünket. Erre akkor lehet szükségünk, amikor gondolatainkra sötét felhők ülnek és döntéshozási kapacitásunk nagy nehézségekkel szembesül. Amikor ilyen állapotba kerülünk, elővehetjük ez a listát, ami protokollszerűen és egyértelműen megmondja, hogy mit csináljunk ilyenkor. Nem kell még azon is gondolkodni, hogy mit tehetnénk. Azonnal követhetjük „recept szerint” a lépéseket. A listán olyan egyszerű dolgok szerepelhetnek, mint például egy ilyen alkalomra összeállított pozitív zenei lista meghallgatása, megnevezni 5 fizikai tárgyat a környezetünkben, vizet inni és arcunkat megmosni hideg vízben, egy 10-perces séta a parkban vagy a legjobb barátunknak elküldött „NEHÉZ” szó elküldése, aki tudja, hogy most figyelemre és törődésre van szükségünk.	8-FIGYELMEZTETŐ JELEK. Mivel az emberek nem úgy működnek, hogy krízis során azt mondják maguknak: „Most éppen az öngyilkosságról gondolkodok”, hanem viselkedésük jellegzetes módon változik meg. Írjunk össze magunknak egy személyre szabott listát önmagunkkal vagy másokkal kapcsolatban, ami a krízis során megélt figyelmeztető jelzéseket szedi egybe. Ezek között szerepelhet például az alvási mintázat megváltozása (több vagy kevesebb alvás), a társas tevékenységektől való visszahúzódás, a csoportos csevegésekből való kimaradás, az értékes tárgyaktól való megválás, megnövekedett alkohol- vagy drogfogyasztás. Amikor pedig változást észlelünk ezekkel kapcsolatban, az itt felsorolt többi pont segítségével azonnali cselekvésbe lendülhetünk.
9-ELLENŐRZÉSI LISTA. Standardizálja mentális jóllétének leellenőrzését és rendszeresen fusson át a listán. Alkalmazhatja másokkal kapcsolatban is. Olyan ez, mint amikor a védőnő ellenőrzi a gyermek testi állapotát vagy amikor az orvos a vizit során végig megy a kérdéseket vagy amikor felszállás előtt a pilóta és a másodpilóta ellenőrzi a berendezéseket. Ha minden rendben van, akkor figyelmünket fordíthatjuk más dolgok felé. Amikor valamivel foglalkoznunk kell, akkor célirányosan járhatunk el vele kapcsolatban. A mindennapokban ez például úgy is kinézhet, hogy minden reggel 5 percet annak szentelünk, hogy megkérdezzük magunktól: „Egy 1-től 10-ig terjedő skálán hol van most a stressz szintem?” Amennyiben az észlelt érték túl magas, kérdezzük ezt: „Mit tehetek ma annak érdekében, hogy vissza kerüljek a középpontomba?” Utána tegyük meg ezeket a lépéseket. A BIZTONSÁGI HORGONYPONT segíthet ezzel kapcsolatban.	10-AKTÍV ODAFIGYELÉS. Gyakoroljuk a megfigyelést, önmagunkkal és másokkal kapcsolatban. Amikor edzettek vagyunk a megfigyelésben és tudjuk mit kell figyelni, előbb észrevehetjük még a finomabb jelzéseket is. A FIGYELMEZTETŐ JELEK segíthet figyelmünk tartományának meghatározásában, amit folyamatosan kiegészíthetünk. Amikor feltesszük a kérdést valakinek, hogy „Hogy vagy mostanában?”, álljunk meg és hallgassuk meg, figyeljünk arra, amit mond, és ahogyan mondja azt. Ne szakítsuk félbe és ne a fejünkre koncentráljunk, hogy miképpen fogunk erre válaszolni, hanem az illetőre. Ne ítélkezzünk és de adjunk tanácsokat, kerüljük a megmondó üzemmódot. Egy másik ember fájdalmát validálhatjuk úgy is, ha azt mondjuk: „Ez nagyon nehéz lehet, köszönöm, hogy megosztottad velem.”

Polyánki Balázs
www.blackribbon.hu
mail@blackribbon.hu
Tel: 06 70 978 3618

Mielőtt tovább megy, álljon meg és gondolja át, hogy Ön mit fog csinálni ezzel a 10 ponttal. Melyiket szeretné alkalmazni először? Hogyan fogja csinálni? Kivel kapcsolatban próbálja ki? Emlékezzen, minden odafordulás, kéznyújtás vagy megosztott információ életet menthet.

HIVATKOZÁSOK

https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/suicide/live-life-brochure.pdf?sfvrsn=6ea28a12_2

Golden, R. N.; Peterson, F. L.; Barnes, H. B. (2010): The Truth About Suicide. Facts on Life Inc. USA

Polyánki Balázs
www.blackribbon.hu
mail@blackribbon.hu
Tel: 06 70 978 3618