POLYÁNKI BALÁZS

BIZTONSÁGI TERV LÉTREHOZÁSA

öngyilkossági gondolatok megléte esetén

BLACK RIBBON
www.blackribbon.hu
2026

A BIZTONSÁGI TERV egy olyan dokumentum, amelyet öngyilkossági gondolatok (szuicid ideáció) esetén hozhatunk létre egyedül vagy egy olyan személlyel, akiben megbízunk. Azok számára különösen fontos, hogy rendelkezzenek vele, akiknek a múltban már volt öngyilkossági kísérlete. A terv bármikor segíthet, amikor nehéz időszakkal kell megküzdenünk vagy nem érezzük magunkat biztonságban. Elérhető és mozgósítható erőforrások listáját foglalja magában, amelyeket akkor használhatunk, amikor öngyilkossági gondolataink vannak.

A-KIVEL KÉSZÍTSÜK EL?

Elkészíthető egyedül – az itt bemutatott alapelvek által -, egy olyan személlyel, akiben megbízunk (pl. partnerünkkel, egy szülővel, baráttal vagy tanárral), de akár egy mentálhigiénés szakemberrel, pszichológussal is. Ez azzal az előnnyel is jár, hogy ha közben erős érzelmek lesznek rajtunk úrrá, akkor azzal segítenek megküzdeni és támogatásukkal a biztonsági tervünknél maradhatunk, biztosan létrehozhatjuk azt. Amennyiben segítővel dolgozunk együtt, akkor beszélgessünk az alábbi hat területről, amelynek feltérképezése után ún. „BIZTONSÁGI SZERZŐDÉST" köthetünk, azaz vállaljuk, hogy nem fogjuk bántani magunkat, nem kíséreljük meg az öngyilkosságot – hiszen pont azon dolgozunk, hogy megteremtsük a belső és a külső biztonságos feltételeket, amelyek támogatják életben maradásunkat. Íme a hat terület:

1-Figyelmeztető jeleim listája (pl. sírás, önsértés, nem evés, visszavonulás, reménytelenség érzése, remegés, heves szívverés, betörő gondolatok, rettenetes fantáziák)

2-Megküzdési stratégiáim (pl. zenehallgatás, rajzolás, légzőgyakorlat, naplóírás, sportolás, beszélgetés, szöveges üzenet küldése, tevékenységi lista készítése, játszás a kutyával)

3-Negatív gondolataimtól elterelő ingerek (pl. közösségi média, filmnézés, YouTube videók nézése, barátok, tévézés, elmenni valahova, természet)

4-Támogatás, amit igénybe vehetek (pl. szülők, barátok, testvér, rokonok, szomszéd, edző, tanár, lelkész, pszichológus, spiritualitás)

5-Professzionális segítők (pl. pszichológusom, orvosom, pszichiáter, a 116-123-as lelki elsősegély, HR, munkahelyi EAP program)

6-Biztonságos környezet (pl. olyan hely, ahol mások vigyázhatnak rám és együtt lehetek, beszélhetek velük; olyan környezet, ahol testileg biztonságban vagyok; olyan tér, amely mentes az olyan önsértésre alkalmas eszközöktől, mint a penge, kés, kötél, gyógyszerek, mérgek és a fegyverek)

B-HOGYAN HASZNÁLJUK AZ ELKÉSZÜLT TERVET?

Akkor alkalmazzuk, amikor krízisben vagyunk. Ilyenkor a kész tervet csak elő kell venni és követni kell a lépéseket és figyelmünket konstruktív irányba tudjuk fordítani. Nem kell ott állni az elárasztó gondolatok és érzések közepén és azon töprengeni, hogy kihez is fordulhatnánk, mit is tehetnénk, hiszen ott van leírva előttünk.

C-HOL TÁROLJUK A TERVET?

Érdemes olyan formátumban elkészíteni a tervet, hogy később módosítani tudjuk vagy hozzá tudjunk tenni újabb erőforrásokat. Legegyszerűbb, ha elektronikus formában létrehozunk egy dokumentumot, amit elmentünk és emailben elküldünk magunknak. Különféle formátumokban (pl. szöveg, kép, PDF) is tárolhatjuk, így megnövelve elérhetőségének és hozzáférésének esélyét. Ki is nyomtathatjuk és tarthatunk egy példányt a táskában, egyet az autóban, egyet a fiókban, ahol csak jól jöhet. Adhatunk belőle azoknak is, akik támogatnak bennünket az úton.

D-MILYEN RÉSZEI LEGYENEK?

Az első részben szerepeljen orvosunk neve és telefonszáma. Ha van pszichológusunk, (pl. iskolai vagy munkahelyi pszichológus) vagy egyéb segítőnk, akkor az ő neve és telefonszáma. Szerepeljen rajta a https://ongyilkossagmegelozes.hu oldal és a 116-123-as lelki elsősegély telefonszám, de, a 112 is. Adjuk meg továbbá azoknak a nevét és elérhetőségét, akikhez baj esetén fordulni lehet: szülők, testvérek, rokonok, barátok. A terv második része olyan megerősítő gondolatokat, idézeteket és tanácsokat tartalmazzon, ami segít számunkra krízisben megélt destruktív gondolatainkat átkeretezni. Példák: *„A családom és a barátaim szeretnek engem” „Fontos vagyok” „Van kihez fordulnom segítségért.” „Ez az érzés átmeneti. Ha kell bármikor felhívhatom ...-t /írja ide a személy nevét/.”* Ezen felül felsorolhatjuk még azokat a dolgokat, amelyeket szeretünk, eseményeket, amelyeket a jövőben várunk, vagy terveket, amelyeken dolgozni akarunk, célokat, amelyeket el akarunk érni. Ezek emlékeztetnek értékeinkre és reményt adhatnak, hogy küzdjünk, keressünk segítséget és ne adjuk fel. A megerősítőket akár külön kis is nyomtathatjuk, és vizuális emlékeztetőként a telefonunk hátuljára ragaszthatjuk vagy képernyőnk oldalára erősíthetjük kedvencünket, hogy mindig „szem előtt” legyen. A következő oldalon bemutatok 10 MEGERŐSÍTŐT – azaz idézetet - és néhány gondolatot velük kapcsolatban. Használja fel őket, ossza meg másokkal is.

HIVATKOZÁSOK

Evans, G.; Farberow, N. L. (2003): The Encyclopedia of Suicide. Second Edition.Facts On File, Inc. New York

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

Wolfelt, A. D. (2010): Understanding Your Suicide Grief: Ten Essential Touchstones for Finding Hope and Healing Your Heart. Companion Press, USA

Wrobleski, A. (1989): Suicide Why: 85 Questions and Answers About Suicide. Afterwords Pub, USA

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

MEGERŐSÍTŐK

1. „Ha a poklon mész keresztül, menj tovább.” / Winston Churchill /
Néha az egyetlen dolog, amit tehetsz, hogy nem állsz meg a legrosszabb pillanatokban. Nem kell futnod, az is elég, ha csak lépkedsz előre.

2. „Nem te vagy a sötétség. Te az a személy vagy, aki átéli a sötétséget. A sötétség elvonulhat, de te maradsz.” / Matt Haig /
Fontos emlékeztetni magad arra, hogy a betegség vagy a nehéz időszak nem azonos a személyiségeddel. Ez csak egy állapot, amin épp keresztülmész.

3. „A tél kellős közepén végül megtanultam, hogy van bennem egy legyőzhetetlen nyár.” / Albert Camus /
Még a legmélyebb, leghidegebb időszakokban is ott rejlik benned az az erő, amely képes újjáéledni, amikor eljön az ideje.

4. „Engedd, hogy minden megtörténjen veled: szépség és borzalom. Csak menj tovább. Semmilyen érzés nem végleges.” / Rainer Maria Rilke /
A depresszió egyik legnagyobb csapdája, hogy elhiteti: ez az állapot már örökre így marad. De az érzések, ahogy a felhők az égen, folyamatosan változnak és elvonulnak.

5. „Mindenen van egy rés, egy repedés. Ott jut be a fény.” / Leonard Cohen /
A törések és a sebek nemcsak a fájdalmat mutatják, hanem azt a helyet is, ahol a gyógyulás és a megértés elkezdődhet.

6. „Ha a vihar elmúlik, nem fogsz emlékezni rá, hogyan csináltad végig... De egy dolog biztos: nem ugyanaz az ember leszel, aki besétált oda. Erről szól a vihar.” / Haruki Murakami /
A nehézségek megváltoztatnak, de ez a változás gyakran egy sokkal mélyebb, teherbíróbb és megértőbb önmagadhoz vezet.

7. „Nem léphetsz vissza, hogy megváltoztasd a kezdetet, de elindulhatsz onnan, ahol most vagy, és megváltoztathatod a véget.” / C.S. Lewis /
Nem számít, mennyi időt éreztél elvesztegetettnek vagy nehéznek. A jelen pillanat mindig egy új kiindulópont.

8. „Mindig emlékezz rá: bátrabb vagy, mint hiszed, erősebb, mint amilyennek látszol, és okosabb, mint gondolnád.” / A. A. Milne /
Bár gyerekkönyvből származik, ez az egyik legegyszerűbb és legigazabb emlékeztető arra, hogy a belső erőforrásaink sokkal nagyobbak, mint amit a depresszió látni enged.

9. „A depresszió nem gyengeség, hanem annak a jele, hogy túl sokáig próbáltál erős lenni.” / Ismeretlen szerző /
Néha a legnagyobb bátorság ahhoz kell, hogy elismerd: elfáradtál, és segítségre vagy pihenésre van szükséged. Ez nem kudarc, hanem az emberi lét része.

10. „Bár a világ tele van szenvedéssel, tele van a szenvedés leküzdésével is.” / Helen Keller /
Nem vagy egyedül a küzdelmeddel. Sokan jártak már ezen az úton, és találtak vissza a fényre – neked is sikerülni fog.Ha úgy érzed, hogy a sötétség túl sűrűvé válik, ne habozz segítséget kérni barátoktól, családtagoktól vagy szakembertől. A segítségkérés nem a gyengeség, hanem a gyógyulni akarás jele.