POLYÁNKI BALÁZS

CSELEKVÉSSEL REMÉNYT ADNI

az elkeseredettség élményét átélők számára

BLACK RIBBON
www.blackribbon.hu
2026

Szeptember 10. az öngyilkosság-megelőzés világnapja, amelyet az International Association for Suicide Prevention (IASP) és a World Health Organization (WHO) kezdeményezett, szervez és számos módon támogat. 2021-ben a „creating hope through action" ("Remény Teremtése Cselekvésen Keresztül") volt a téma, amelyre fókuszáltak. A mozgalom azt hangsúlyozza, hogy kollektív összefogással az öngyilkosság megelőzhető. Elkeseredettségében érezze magát bárki nagyon kicsinek is, azt üzenik számukra, hogy van remény és a támogatás elérhető. Ebben a cikkben a mozgalom 3 fő aspektusát mutatom be, amelyet Ön is átültethet a gyakorlatba, amivel hozzájárulhat a megelőzéshez. A három területhez tartozó 7 eszközt is ismertetem. Segítőként vagy másokat támogató személyként alkalmazható minden olyan helyzetben, amikor segítő szándékkal egy nehézségekkel küzdő, sérülékennyé vált személy felé fordulunk.

ELSŐ TERÜLET

A KIS DOLGOK MEGTÉTELÉNEK EREJE

Nem kell mentálhigiénés szakembernek lennünk ahhoz, hogy életet mentsünk vagy egy nehéz helyzetben lévő emberhez vagy gyászolóhoz oda forduljunk. A mindennapi életben nagyon is számít az, amit a család, a barátok, a munkatársak vagy szomszédok tesznek és mondanak.

Három dolgot is tehetünk:

A-**Aktívan meghallgatjuk** a másikat, teret adunk neki, amiben biztonságban érezve magát ventillálhat a számunkra, kibeszélheti magát, megszabadulhat a feszültségtől és mi ítélkezéstől mentes módon meghallgatjatuk őt, anélkül, hogy megoldásokkal kezdenénk el el bombázni őt.

B-**Direkt kérdést** tehetünk fel. Finoman de határozottan kérdezzük meg: *"Öngyilkosságon gondolkozol?"* Álljunk meg itt egy pillanatra. Sokan azért nem hozzák fel a témát és még kiejteni és félnek az öngyilkosság szót mások előtt, mert attól tartanak, hogy az növeli annak kockázatát. A kutatások szerint pont az ellenkezője igaz.

> Ha elkerüljük és úgy teszünk, mintha nem látnánk semmit, az növeli a kockázatot. A kutatások szerint az, ha direkt rákérdezünk erre, az nem növeli az öngyilkossági kockázatot. Az ellentéte igaz: a megkönnyebbülés élményét adja a nehézségekkel küzdő számára. Azt érzi, hogy figyelnek rá, észreveszik őt, szenvedéseinek van tanúja, azaz nincs egyedül.

C-**Felszínes csevegés**. Alapvető, mindennapi interakciók képesek ugyanis megtörni az izoláció nyomasztó élményét, ami a megfigyelések szerint jelen van a szuicid ideáció kialakulásakor – és amiről a későbbi modulokban még lesz szó. Az olyan kis dolgokban, mint a másik észrevétele és megkérdezése hogy hogy van és a válasz meghallgatása, erő van.

MÁSODIK TERÜLET

A STIGMA CSÖKKENTÉSE A NARRAVÍVA MEGVÁLTOZTATÁSA ÁLTAL

Azt látjuk, hogy a segítségkérő viselkedés egyik legnagyobb akadálya a stigma. Az első dolog, amit tehetünk az, hogy nem térünk ki előle, hanem beszélünk róla, a figyelem központjába hozzuk. Két szeköz áll rendelkezésünkre ehhez.

A-**Nyílt párbeszéd** segítségével tudjuk megteremteni otthon, iskolában és a munkahelyen. Sajnos a szerettüket öngyilkosságban elveszített gyászolók is megtapasztalják a stigmát. A nyílt párbeszédbe őket is bevonhatjuk. Aktívan teszünk azért, hogy környezetünkben ilyen beszélgetések létrejöjjenek.

B-**A szókincs tudatos megválasztása és használatáta**. Jellemzős ugyanis, hogy az öngyilkossággal kapcsolatban a kriminalizáció és az ítélkezés szavai és kifejezései jelennek meg – gondoljunk csak a korábbam említett példára: “öngyilkosságot követett el”. Ahelyett, hogy bűnök elkövetőiről, gyengeségről vagy vádról beszélnénk, fordítsuk a beszélgetés fókuszát a társas odafordulás és támogatás irányába. Ez nem csak személyes beszélgetésekben, de regionális eseményeken vagy a közösségi médiában is megtehető, amire a hivatkozások jegyzékében több példát is megadok. Ezek között szerepel például a Pan American Health Organization szóhasználattal kapcsolatos felhívása. Ahelyett, hogy azt mondanánk: “öngyilkosságot követett el” vagy “sikeres öngyilkosság” inkább mondjuk azt: “öngyilkosságban halt meg” Az előző stigmatizáló, de a második respektáló. Ugyanígy: a “sikertelen öngyilkosság” helyett az “öngyilkosságra tett kísérlet” lehet a konstruktív szóhasználat.

HARMADIK TERÜLET

A BIZTONSÁGOS ÉLMÉNYMEGOSZTÁS

Itt arról van szó, hogy azok, akik öngyilkosságra tettek kísérletet, azt túlélték vagy azok, akik szeretteiket öngyilkosságban veszítetteék el, biztonságos és érzékeny módon megosztják saját megélt élményeiket másokkal. Amikor ezt tesszük, két szempontot érdemes szemünk előtt tartani, legyünk bárhogyan is túlélők a saját történetünkben.

A-**A reményt segítsünk kiépíteni** azokban, akik szenvednek, akiknek öngyilkossági gondolataik vannak, vagy akiknek szerettei öngyilkosságban haltak meg. Úgy tekintsünk ezekre az emberekre, mint akiknek súlyos érzelmi kríziseken kellet már átnavigálniuk, hogy “új életüket” felépítsék. Saját autentikus, megélt példánk megosztásában hangsúlyozzuk ki azt, hogy mi miképpen éltük meg azt, hogy a fájdalom ideiglenes, hogy az miképpen változott a mi esetünkben. Ezzel reményt adhatunk az ő számukra is.

B-**Konstruktivitás**. Ez azt jelenti, hogy amit a saját élményünkkel kapcsolatban megosztunk az ne legyen túlságosan elárasztó, megterhelő vagy olyan trigger, ami nagy distresszt vált ki, amit a hallgatóságban terjesztünk. Ez sokszor annyi, hogy nem osztjuk meg a nyugtalanító részleteket azzal kapcsolatban, amit láttunk, megéltünk vagy ahogy az események történtek.

HIVATKOZÁSOK

1-https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/data-research/suicide-data

2-Ahmad, F. B. (2026). Vital Statistics Rapid Release, Number 44 (July 2026). National Center for Health Statistics.

3-Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2026). Suicide Data and Statistics. CDC National Center for Injury Prevention and Control.

4-Schwartz-Lifshitz, M., Zalsman, Gil., Giner, L., & Oquendo, M. A. (2012). Can We Really Prevent Suicide? Current Psychiatry Reports, 14(6), 624–633. https://doi.org/10.1007/s11920-012-0318-3

5-https://www.northernhealthcare.org.uk/news-resources/world-suicide-prevention-day-creating-hope-through-action/