

# **Sebevraždy trochu jinak**

Mgr. Jitka Medřická

Vedoucí Pražské linky důvěry

# Universitare psychiatrische Dienste Bern

Univerzitní nemocnice Bern, psychiatrická klinika

Dr. Thomas Reisch, psychiatr, suicidolog, vědec

## Klinika

- 220 lůžek
- 120 ambulantních míst po celém městě
- Krizové centrum se 14 krizovými lůžky
- 8 lůžek (stacionáře, psychiatrická služba)
- Z psychiatrických problémů hlavně deprese, alkoholismus, úzkostné poruchy, schizofrenie, drogy, hraniční poruchy

# Švýcarské výzkumy týkající se sebevražd

## Otázky

- Kolik procent lidí myslí na sebevraždu?
- Kolik procent lidí sebevraždu spáchá?
- Kolik pokusů připadá na 1 dokonanou sebevraždu?

## Odpovědi

# Švýcarské výzkumy týkající se sebevražd

## Otázky

- Kolik procent lidí myslí na sebevraždu?
- Kolik procent lidí sebevraždu spáchá?
- Kolik pokusů připadá na 1 dokonanou sebevraždu?

## Odpovědi

- 50 procent lidí někdy na sui myslelo
- 1,1 procent lidí suiciduje
- na 1 sebevraždu 10 pokusů o sebevraždu

# Český statistický úřad (data za 2006–2010)

- 5 x více mužů než žen
- Oběšení (muži 67,4 %, ženy 44,8 %), muži kromě toho volí častěji i smrt zastřelením (11,5 %), v menší míře pak volí způsob otrávením. (V porovnání – celosvětově pesticidy)
- Naopak ženy mají tendenci k sebeotravám, skokem z výše, smrt zastřelením je u žen méně častá.
- Výrazně nejvíce sebevražd v pondělí
- Nejvíce na jaře (ne podzim, Vánoce, ani dějinné zvraty)
- Počty sebevražd klesají
- Nyní kolem 1600 sebevražd ročně

# Výzkum sledující sebevrahy

## Má krizová intervence smysl?



**Golden gate bridge  
San Francisco**



**Nuselský most Praha**

- 515 lidí se chtělo zabít, stálo na mostě, sundávali je z obruby
- (Nuselský most – od roku 1973 více než 200 lidí)

# Výzkum sledující sebevrahy

## Má krizová intervence smysl?



**Goldene gate bridge**  
**San Francisco**



**Nuselský most Praha**

- 515 lidí se chtělo zabít, stálo na mostě, sundávali je z obruby
- pouze 5 procent ji potom skutečně spáchalo (26 let byli sledováni, suicidium nakonec nespáchali)

# Jak poznáte sebevraha (varovné znaky)?

## 1. fáze:

- „Nevidí vpřed, ani vzad, ani napravo, ani nalevo“
- Ztráta sociální sítě a opory
- Pochybnosti o sobě
- Stažení se (i fyzické - shrbení)
- Pohled dolů



# Sebevražedné fáze (sebevražedné jednání)

- Hledání plánu a nalezení řešení v suicidu
- Poté uvolnění, pohoda
- Klid, nepoužívají oční kontakt
- Nemají konkrétní plány do budoucnosti (ani blízké, ani vzdálené)
- Ambivalentní fáze (možnost intervence)
- Rozmýšlení se, ne impuls
- Po nezdařeném pokusu „Bože, co jsem to udělal?“

# Krizová intervence u sebevrahů v ČR

1. Jaké jsou Vaše zkušenosti, co vidíte jako největší problém při práci se sebevrahy na telefonu/případně e-mailu, chatu?
2. Máte zpětnou vazbu od „přeživších klientů“?
3. Jak byste hodnotili spolupráci s linkou 155, případně 112?
4. Zkuste vytvořit 5 až 10 pravidel pro práci se sebevražedným klientem na telefonu/e-mailu, chatu

# Výstupy z prací ve skupinách

## 1. Jaké jsou Vaše zkušenosti, co vidíte jako největší problém při práci se sebevrahy na telefonu/případně e-mailu, chatu?

- Téma jako takové – náročnost
- Udržení kontaktu s klientem
- Intoxikace klienta, posilnění alkoholem
- Zhoršení stavu - bezvědomí
- Málo informací, nezobrazování čísla
- Předčasné zavěšení (dojde kredit, technické problémy...), náhlé ukončení hovoru
- Absence zpětné vazby
- Pocit bezmoci, neuchopitelnost situace
- Nutnost uklidnit a ukotvit sám sebe,
- Zvládnout vlastní emoce
- Nejsme v rozporu se zákonem „O zdraví lidu“ – že nezachraňujeme?
- Respekt k anonymitě versus zachránění života – máme volat RZS?
- Empatie versus uzavření kontraktu
- Uvěřitelnost, vyhodnocení závažnosti, jen informace od klienta

# Výstupy z prací ve skupinách

## 2. Máte zpětnou vazbu od „přeživších klientů“?

- Zpětná vazba minimální – jen výjimečně se někdo znovu ozve, napíše děkovný dopis apod.
- Výjimečně i od záchranky či policie
- Lepší zpětná vazba na chatu

# Výstupy z prací ve skupinách

## 3. Jak byste hodnotili spolupráci s linkou 155, případně 112?

- Převládají negativní zkušenosti, spolupráce většinou není žádná, nebo je špatná
- Někde spolupráce funguje, ale bez jasných pravidel a vymezení, záleží na konkrétní osobě
- Často neoznámí nebo nepoznáme, že byl hovor přepojen
- Nahrávání a odposlech hovorů, není anonymita – etický problém
- Jiný systém práce s klienty
- Vzájemné nepochopení možnostem, které jednotlivé linky mají (zjištění místa pobytu klienta, čísla, nahrávání hovorů apod.)
- Někteří pracovníci 112 a 155 mohou podléhat předsudkům a mýtům
- Možnost zneužití – volání přes tyto linky je zdarma
- Není vždy optimální přístup zasahujícího lékaře na místě
- Lépe funguje spolupráce s linkou policejního prezidia

# Výstupy z prací ve skupinách

## 4. Zkuste vytvořit 5 až 10 pravidel pro práci se sebevražedným klientem na telefonu/e-mailu, chatu

- Nepodcenění situace
- Důvěra (věřit klientovi, i když se objeví signály pro nedůvěru)
- Osobní zájem o klienta, navázání důvěry, lidský přístup
- Nespěchat
- Zachraňování versus respektování klienta
- Otevřená komunikace, legalizace sebevraždy versus nabídka jiných možností
- Domluva, že se nebude sebepoškozovat v průběhu hovoru
- Nabídnutí pomoci – informovaný souhlas s pomocí
- Důsledné zmapování situace, zjištění informací
- „Proč právě dnes?“ – apel současné situace a konečnosti řešení tohoto problému
- Zjištění přesné „zakázky“ klienta
- Zjištění představ klienta o tom, co bude po smrti následovat
- Práce s emocemi
- Psychohygienu

# Krizová intervence

## Zásady dle Dr. Reische

- O sebevraždě klient většinou sám nemluví, je na ni třeba se ptát, často muži mohou mlčet či mlžit
- Je třeba empatie
- Klid
- Pozorné naslouchání
- Konstantnost
- „Decentní optimismus“
- „Už jste někdy v životě na sebevraždu mysleli?“
- Setkání „člověka s člověkem“ – ne bílý plášť

# Využití restriktivních možností

- Zamezit přístupu ke zbraním
- Zábradlí na mosty
  - Nuselský most – od roku 1973 více než 200 lidí, po roce 2007 po umístění zátaras výrazný úbytek
- Nepředepisování léků
- Platí dle Vás pravidlo: „Kdo se chce zabít, stejně se zabije?“



# Přístup ke zbraním a „příležitost“

## Otázky

- Zvyšuje přístup ke střelné zbrani riziko jejího použití pro TS?
- Přibude poté jiných způsobů sebevražd?
- U kterých sebevražd se nejvíce sníží riziko?

## Odpovědi

# Přístup ke zbraním a „příležitost“

## Otázky

- Zvyšuje přístup ke střelné zbraní riziko jejího použití pro TS?
- Přibude poté jiných způsobů sebevražd?
- U kterých sebevražd se nejvíce sníží riziko?

## Odpovědi

- Vojáci ve Švýcarsku – zbraň doma, 3x vyšší sui oproti Evropě
- Proměna Armáda 21
- Nepatrný přírůstek skoků pod vlak
- Podobně v Izraeli – zbraně na víkend
- 20% jiná metoda, 80 % zachráněných
- U impulzivních sebevražd

# Sebepoškozování

- Zejména u hraničních poruch
- Potřeba snížit silné napětí
- „Normální“ strategie nezabírají
- Nabídka bezpečných, ale stejně „silných“ prostředků

# Sebepoškozování – konkrétní tipy

- Kostka ledu na zápěstí
- Sníst ostré koření
- Extrémně pálivé bonbony nebo chilli papričky
- Nahlas pouštěná hudba
- Špičatý kamínek do boty
- Ideálně řetězec metod
- Doplnění z publika: místo řezání označování červenou fixou, velmi rychlý běh

Děkuji za pozornost