

☞ Fiataloknak, GYITOSZ Krízisvonal  
137-00

☞ Délután telefonszolgálat. Lelkisegély időseknek.  
06-80-200-866  
Este 18:00-21:00-ig

☞ Péterfy Sándor Kórház Krízis Ambulancia,  
1074 Budapest, Alsó erdősor u. 7.  
06-1-3 215-215/108 mellék  
hétköznap 9-15 óra  
Időpontegyeztetés nem szükséges, de ajánlott.

AZ ÖNGYILKOS ÉS ÖNKÁROSÍTÓ VISELKEDÉS  
HOSSZABB TÁVÚ MEGELŐZÉSE PSZICHOTERÁPIA  
SEGÍTSÉGÉVEL:

☞ Nap-Kör Mentálhigiénés Alapítvány  
1082 Budapest, Nap u. 25.  
www.nap-kor.hu/  
Egyéni pszichoterápia. Csoportterápia  
érzelmileg labilis (borderline) személyek részére  
(Dialektikus Viselkedésterápia, DBT).

TÁRSADALOMBIZTOSÍTÁS (TB) ÁLTAL FINANSZÍRO-  
ZOTT AMBULÁNS PSZICHOTERÁPIÁS ELLÁTÁS, FŐ-  
KÉNT DEPRESSZIÓS (HANGULATI) ÉS SZORONGÁSOS  
ZAVAROK KEZELÉSÉRE:

☞ Semmelweis Egyetem  
Klinikai Pszichológia Tanszék  
1083 Budapest, Tömő u. 25-29. III. emelet  
Tel.: 06-1-459-1493  
semmelweis.hu/klinikai-pszichologia

☞ Semmelweis Egyetem  
Magatartástudományi Intézet  
Pszichoszomatikus Szakrendelő  
1083 Budapest, Tömő u. 25-29. III. emelet  
Tel.: 06-1 210-2930/51750  
www.magtud.semmelweis.hu

A DEPRESSZIÓRÓL ÉS KEZELÉSI MÓDJAIRÓL:

☞ iFightDepression  
www.ifightdepression.com/hu

ÖNGYILKOSSÁGRÓL,  
AZ ÖNGYILKOSSÁGI VESZÉLY TÜNETEIRŐL:

☞ Alapítvány az Öngyilkosság Ellen  
www.ongyilkossagmegelozes.hu  
facebook.com/suicidprevencio

**Elérhetőségeink:**

Alapítvány az Öngyilkosság Ellen  
Telefonszám: +36-1-322-1896  
www.ongyilkossagmegelozes.hu  
facebook.com/suicidprevencio  
suicidprevencio.reblog.hu

Támogassa alapítványunkat  
adója 1%-val vagy átutalással  
Adószám: 18696626-1-13  
OTP Bank:  
11714006-20412733-00000000

Nyilatkozat: a depresszió és más pszichiátriai zavarok diagnó-  
zisa és kezelése szakirányú egészségügyi képzettséget igényel.  
Az ebben a füzetben olvasható információk az Alapítvány az  
Öngyilkosság Ellen szakembereinek véleményét tükrözik és  
kizárólag tájékoztató, edukatív célt szolgálnak. NEM helyette-  
sítik a szakember (pszichiáter, klinikai szakpszichológus, psi-  
choterapeuta, háziorvos) által elvégzett diagnosztikát, vagy  
bármilyen pszichiátriai zavar, egészségügyi probléma kezelését.  
Amennyiben az itt olvasottak alapján felmerül a gyanúja an-  
nak, hogy Ön vagy valaki, akit ismer, depressziós lehet, kérjük,  
keressen fel egy szakembert.

© 2016 - Alapítvány az Öngyilkosság Ellen

# ÖNGYILKOSSÁGI KÍSÉRLET UTÁN

SEGÍTSÉG  
AZ ÖNGYILKOSSÁGI KÍSÉRLET  
UTÁNI FELÉPÜLÉSHEZ



Alapítvány az Öngyilkosság Ellen  
www.ongyilkossagmegelozes.hu

Lelki elsősegély vonal:  
116-123  
www.ongyilkossagmegelozes.hu  
facebook.com/suicidprevencio  
suicidprevencio.reblog.hu

Lezárva: 2016. szeptember

## FELÉPÜLÉS AZ ÖNGYILKOSSÁGI KRÍZISBŐL

Ebben a füzetben arról olvashat, hogyan fog folytatódni a kezelése az öngyilkossági kísérletét követően, miután elhagyja a kórházat. A gyógyulás folyamata során szembesülhet majd azokkal a problémákkal, amelyek öngyilkossági kísérletéhez vezettek. Az alábbiakban olyan tanácsokat szeretnénk adni Önnek, amelyek segíthetnek megküzdéni ezekkel a nehézségekkel, jövőbeni negatív gondolatokkal, érzésekkel és segíthetnek megelőzni egy következő öngyilkossági kísérletet.

### FELÉPÜLÉS ÉS MEGKÜZDÉS A JÖVŐBENI ÖNGYILKOSSÁGI GONDOLATOKKAL

Van kiút a negatív érzésekből és gondolatokból, amelyek miatt véget akart vetni az életének. Lehetőséges, hogy soha többé nem lesznek öngyilkossági gondolatai, de az is lehet, hogy újra jelentkeznek ezek az érzések, mindenesetre megtanulhat biztonságos módon együttélni velük, úgy, hogy közben nem tesz kárt magában.

A visszatérő öngyilkossági gondolatok, érzések gyakran a lelki egyensúlyból való kibillenésnek lehetnek a jelei (pl. depresszió), amelyek az állapot javulásával elhalványulnak, ill. eltűnnek.

A kórházat elhagyva, számos dolog segíthet Önnek a felépülésben. Bár jelenleg minden nehéznek, reménytelennek és kilátástalannak tűnhet. Depresszív hangulatából kifolyólag most úgy érezheti, hogy senki sem érti meg és a szakemberek sem tudnak segíteni Önnek.

Amennyiben túljut jelenlegi beszűkült lelkiállapotán, problémamegoldási készségei visszatérnek és újabbakkal bővülnek, amelyek a jövőbeni hasonló helyzetek megoldását szolgálhatják. Az alábbi javaslatok segíthetnek, hogy lelkiállapota javuljon a következő napokban.

### LÉPÉSEK AZ ÖNGYILKOSSÁGI GONDOLATOK ÉS ÉRZÉSEK LEKÜZDÉSÉHEZ

#### Fogadjon el segítséget!

Ha öngyilkossági gondolatai és érzései el is múltak, kérjen, illetve fogadjon el segítséget szakembertől. Vegye fel a kapcsolatot egy pszichiáterrel, pszichológussal. A szaksegítségen túl fontosak a személyes baráti, rokoni kapcsolatok is. Ők segíthetnek a jelenlegi beszűkült lelkiállapotát feloldani.

#### Készítsen egy biztonsági tervet!

Orvosa, pszichológusa segítségével dolgozzon ki egy stratégiát, amelyet követhet egy jövőbeni krízis esetén. Írja össze azokat a telefonszámokat, amelyekkel elérheti az orvosát vagy terapeutáját, illetve olyan barátait és családtagjait, akik segíthetnek vészhelyzetben.

#### Mindenki másként küzd meg egy öngyilkossági krízissel.

A legtöbb ember számára fontos, hogy krízis esetén segítségért forduljon egy olyan személyhez, akiben megbízik és akivel beszélhet a benne zajló érzelmekről, gondolatokról. Aki korábban már kísérelt meg öngyilkosságot kimondottan fontos, hogy felismerje a korai figyelmeztető jeleket és segítséget kérjen valakitől. Vannak, akiknek folyamatosan, másoknál bizonyos lelki állapotokban, hangulatban, helyzetben jelentkeznek az öngyilkossági gondolatok.

#### A fenti lépéseket az alábbiakkal egészítheti ki:

#### Ismerje meg a saját magára jellemző depressziós tüneteket és figyeljen oda megjelenésükre!

Ha ezek a tünetek felerősödnek, forduljon szakorvoshoz! Az öngyilkossági gondolatok nagyon gyakran depressziós állapotokban jelennek meg, amelyek egyben a depresszió legveszélyesebb tünetei is. A depresszió javulásával az öngyilkossági gondolatok elhalványulnak, elmaradnak.

#### Néhány példa a figyelmeztető jelekre:

- ☞ Intenzív túlterheltség érzés
- ☞ Reménytelenségérzés
- ☞ Tartós düh, nyugtalanság érzés
- ☞ Alvásproblémák
- ☞ Bezárkózás
- ☞ Olyan gondolatok, hogy “Értéktelen vagyok. Minden az én hibám.”

☞ Kerülje az alkoholt, drog használatát! Krízisben, depressziós lelkiállapotban az alkohol és a drogok felerősíthetik az amúgy is negatív gondolatokat. Külön veszélyt jelent, hogy ezek a szerek lazíthatják a kontrollt a viselkedés felett.

☞ Azonosítsa azokat a kiváltó tényezőket és helyzeteket (pl. egy veszteség évfordulója, alkohol vagy kapcsolati stressz), melyek depresszív lelkiállapotát vagy öngyilkossági gondolatait felerősíthették. Ennek megértésében terapeutája segítségére lesz Önnek.

☞ Változtatni mindig lehet! Saját magunk változása megteremtheti a körülmények változtatásának lehetőségét is. Valós problémáinak felmérése mellett a változtatás kivitelezése a terápia egyik fontos eleme.

Az alábbi helyeken kaphat további segítséget, illetve tudhat meg többet a depresszióról és az öngyilkosságról:

#### Ha krízisben van, öngyilkossági gondolatai vannak:

☞ Lelki Elsősegély telefonszolgálat:  
116-123 (0-24, előtag nélkül, díjmentes mobilról is)  
[www.sos505.hu](http://www.sos505.hu)

☞ Kék vonal telefonszolgálat  
116-111  
[www.kek-vonal.hu/index.php/hu](http://www.kek-vonal.hu/index.php/hu)