

# Öngyilkosságmegelőzés<sup>1</sup>

## Az öngyilkosság és megelőzése

A WHO (Egészségügyi Világszervezet) [becslése szerint](#) évente 1 millió ember hal meg öngyilkosságban. Mi visz rá ennyi ember arra, hogy sajátkezűleg vessen véget az életének? Akik nincsenek az öngyilkossággal együtt járó mély depresszió, kiábrándultság fogságában, azok számára nehéz lehet megérteni egy ilyen tett motivációját. Azonban egy öngyilkosságot fontolgotó ember olyan mély fájdalmat él át, hogy helyzetéből nem lát más kiutat. Az öngyilkosság az elviselhetetlenné vált szenvedésből való kétségbeesett menekülési próbálkozás. Az embert ilyenkor elvakítja az öngyűlölet, reménytelenségérzés, elidegenedés. Az öngyilkosságot fontolgotó ember nem lát más kiutat, csak a halált. Habár vágyik arra, hogy végetvessen fájdalmainak, a legtöbb öngyilkos számára komoly belső konfliktust, dilemmát jelent ez. Azt kívánják, bárcsak lenne az öngyilkosságnak egy alternatívája, egy másik megoldás, de nem látják ezt a kiutat.

## Az öngyilkossággal kapcsolatos gyakori tévhit

### **TÉVES: Azok, akik beszélnek az öngyilkosságról, nem igazán fogják megtenni.**

Majdnem mindenki, aki öngyilkosságot követ el vagy kísérel meg, tettét megelőzően jelzéseket, figyelmeztető jeleket ad. Ne hagyjuk figyelmen kívül az öngyilkossági fenyegetéseket. Az olyan kijelentések, mint “sajnálni fogod, ha meghalok”, “nem látok más kiutat” - bármilyen általánosan vagy viccelődően is hangozzanak, komoly öngyilkossági gondolatokat, érzéseket jelezhetnek.

### **TÉVES: Aki öngyilkossággal próbálkozik, az biztos örült.**

A legtöbb öngyilkosságot fontolgotó ember nem pszichotikus vagy elmebeteg. Elkecserekedtek, bánatosak, depressziósok vagy kétségbeesettek lehetnek, de a nagyon nagy szorongás, lelki fájdalom nem szükségszerűen mentális betegség jele.

### **TÉVES: Ha valaki egyszer eldöntötte, hogy megöli magát, akkor semmi sem fogja ebben megakadályozni.**

Még a legsúlyosabb depressziós személynek is vegyesek az érzései a halállal kapcsolatban, a legutolsó pillanatig ingadozik az élni és meghalni akarás között. A legtöbb öngyilkos nem akarja a halált. A fájdalmat akarja megszüntetni. Tűnjön bár ellenálhatatlannak, a “mindennek véget vetni” készítés nem tart örökké.

### **TÉVES: Az öngyilkosságot elkövetők azok, akik nem voltak hajlandók segítséget kérni.**

A felmérések szerint az öngyilkosságot elkövetők több mint fele orvosi segítséget kér az öngyilkosságot megelőző hat hónap során.

### **TÉVES: Ha öngyilkosságról beszélünk valakivel, akkor ez ötleteket adhat neki.**

Nem ad morbid ötleteket azzal, ha beszél az öngyilkosságról. Valójában az ellenkezője igaz: beszélgetést kezdeményezni, nyíltan beszélni valakivel az öngyilkosságról az egyik legnagyobb segítség, amit nyújthat.

(Forrás: *SAVE - Suicide Awareness Voices of Education*)

---

<sup>1</sup> A cikk eredeti címe: “Suicide Prevention”. A [www.helpguide.org](http://www.helpguide.org) engedélyével. A bővebb jogi nyilatkozatot lásd a cikk végén.

## **Az öngyilkosság figyelmeztető jelei**

A legtöbb öngyilkosságot fontolgató személy a szándékát jelző figyelmeztető jeleket, vészjelzéseket ad a környezetének. Ezt nevezzük "segélykiáltásnak" - "cry for help". Az öngyilkosság legjobb megelőzési módja az, ha felismerjük ezeket a figyelmeztető jeleket és tudjuk, hogyan reagáljunk. Ha úgy gondolja, hogy egy barátja, családtagja öngyilkosságot fontolgat, akkor segíthet megelőzni az öngyilkosságot azzal, hogy felhívja a személy figyelmét alternatívákra, törődik vele, odafigyel rá és bevon a probléma megoldásába egy orvost vagy pszichológust.

### **A legfőbb figyelmeztető jelek a következők:**

- arról beszél, hogy megöli vagy megsérti magát
- sokat beszél vagy ír a halálról, meghalásról
- eszközöket (pl. fegyver, gyógyszer) keres, amikkel végrehajthatná az öngyilkosságot.

### **Ezek a jelek még veszélyeztetőbbek, ha**

- a személynek hangulatzavara van (pl. depresszió vagy bipoláris depresszió),
- alkoholfüggő,
- korábban már kísérelt meg öngyilkosságot elkövetni, vagy
- a családjában (baráti környezetében) történt már öngyilkosság.

## **Ha valaki öngyilkosságról beszél vagy öngyilkosságot kísérel meg, vegye komolyan!**

**Nem csak figyelmeztető jelekről van szó -  
ezek a segélykérés ("cry for help") jelei.**

Enyhébb, de ugyanolyan veszélyes jele az öngyilkosságnak a reménytelenségérzés. Kutatási eredmények szerint a reménytelenségérzés az öngyilkosság egyik fontos előrejelzője. A reménytelenségérzés jelei, ha valaki arról beszél, hogy "elviselhetetlen" érzései vannak, sötétben látja a jövőjét és már nem vár semmit az élettől.

Öngyilkossági veszélyeztetettség további jelei lehetnek a nagy hangulatingadozás vagy a személyiség hirtelen változása, pl. ha valaki aktív, otthonról eljáró volt és hirtelen zárkózottá vagy jó-modorúból lázadóvá válik. Az öngyilkossági veszélyben lévőre jellemző lehet, hogy elveszíti mindennapi tevékenységek iránti érdeklődését, elhanyagolja külsejét és drasztikusan megváltoznak étkezési és alvási szokásai.

<b>Az öngyilkossági veszélyben lévőre jellemző</b>	
<b>Az öngyilkosságról beszél</b>	Öngyilkosságról, halálról, önsértésről beszél. Pl. "Bár meg se születtem volna", "Jobb lenne meghalni"
<b>Öngyilkosságra alkalmas, veszélyes eszközöket keres</b>	Fegyvert, gyógyszert, kést vagy egyéb olyan tárgyat próbál beszerezni, ami alkalmas lehet öngyilkosság elkövetésére
<b>Elmélyed a halállal kapcsolatos gondolatokban</b>	Szokatlanul sokat foglalkozik a halállal, meghalással vagy erőszakkal. Verseket vagy történeteket ír a halálról.
<b>Elveszíti a jövővel kapcsolatos reményeit</b>	Tehetetlenség, reménytelenség, csapdába esettség érzése ("Nincs kiút"). Az a hit, hogy a dolgok úgysem fordulnak jobbra vagy nem változnak.
<b>Önutálat, öngyűlölet</b>	Értéktelenség, büntudat, szégyen, öngyűlölet érzése. Tehernek érzi magát ("Mindenkinek jobb lenne nélkülem").
<b>Elrendezi az ügyeit</b>	Végrendelkezés. Értékek eladása. Elrendezi a családtagokkal a dolgait, mintha készülné valahova.
<b>Elköszön</b>	Szokatlan vagy váratlan látogatások, telefonhívások. Elköszön másoktól, mintha sosem látná újra őket.
<b>Eltávolodik másoktól</b>	Eltávolodik a barátaitól, a családjától. Társas elidegenedés, izoláció. Vágyik arra, hogy egyedül hagyják.
<b>Önromboló viselkedés</b>	Megnövekedett alkohol- vagy drogfogyasztás, feletőtlen vezetési stílus és szexuális magatartás. Szükségtelen kockázatok vállalása, mintha "halálvágya" lenne.
<b>Hirtelen nyugalom érzése, megnyugvás</b>	Hirtelen megnyugvás, boldogság érzése, amit súlyos depresszív periódus előz meg, azt jelezheti, hogy a személy meghozta a döntést, hogy öngyilkosságot követ el.

(Forrás: SAVE - Suicide Awareness Voices of Education)

## **Öngyilkosságmegelőzés (1): ha aggódik valakiért, beszéljen vele!**

Ha barátjánál, családtagjánál észreveszi az öngyilkossági szándék jeleit, akkor felmerülhet a kérdés Önben, hogy ilyenkor vajon jó ötlet-e bármit is mondani? Mi van, ha téved? Mi van, ha megharagszik Önre? Természetes, hogy tartunk vagy félünk az ilyen helyzetektől. De ha valaki öngyilkosságról beszél vagy bármilyen veszélyeztető, figyelmeztető jeleket küld a környezet felé, akkor azonnali segítségre van szüksége. Minél előbb, annál jobb.

## Hogyan beszéljen az öngyilkosságról?

Öngyilkosságról beszélni egy baráttal vagy családtaggal bárki számára nagyon megterhelő lehet. De ha bizonytalan abban, hogy valakinek öngyilkossági gondolatai vannak-e, a legjobb, ha egyszerűen rákérdez. Gyakran tartanak az emberek ezt megkérdezni, mert attól félnek, hogy ez fokozhatja az öngyilkosság veszélyét, ötletet adhat a másoknak, stb., de valójában ez nem így van. Odafordulás, törődés miatt senki sem lett még öngyilkos! Az öngyilkossági gondolatokkal küzdő személy számára az a lehetőség, hogy valakivel beszélhet nyomasztó érzéseiről megkönnyebbülést jelenthet számára, enyhülhet magányosság érzése, kiadhat magából sok rossz érzést, és ezzel megelőzhető az öngyilkosság.

### Hogyan kezdje el a beszélgetést?

- “Aggódok érted mostanában...”
- “Az elmúlt időben észrevettem néhány változást rajtad és aggódom, vajon jól vagy-e?”
- “Érdekelne, hogy vagy, mert mostanság nem vagy olyan, mint régebben.”

### Mit kérdezzen?

- “Mióta érzed így magadat?”
- “Történt valami, ami miatt így érzed magad?”
- “Hogyan tudnálak a legjobban támogatni ebben a helyzetben?”
- “Gondoltál már arra, hogy segítséget kérj?”

### Mit mondhat/mondjon, ami segít(het)?

- “Nem vagy egyedül, itt vagyok melletted.”
- “Lehet, hogy most nehéz elhinned, de az, ahogyan most érzel, meg fog változni.”
- “Lehetséges, hogy nem értem meg, pontosan hogyan érzel, de törődöm veled és segíteni szeretnék neked.”
- “Amikor feladnád, mondd azt magadnak, hogy még egy napig, óráig, percig tartani fogod magad -azt, amire úgy véled, képes vagy.”

### Amikor egy öngyilkosságot fontolgtóval beszél...

#### Tegye ezeket:

- Legyen önmaga. Tegye nyilvánvalóvá számára, hogy törődik vele, hogy nincs egyedül. A megfelelő szavak sokszor nem fontosak. Ha aggódik, a hangján és a viselkedésén úgyszólván meglátszik.
- Figyeljen. Hagyja, hogy megossza elkeseredését és haragját. Nem számít, mennyire látszik negatívnak a beszélgetés, maga a tény, hogy beszélgettek egy pozitív jel.
- Legyen együttérző, ítéletmentes, türelmes, nyugodt, elfogadó. A barátja vagy családtagja jól teszi, hogy beszél az érzéseiről.
- Adjon reményt. Biztosítsa arról, hogy a segítség elérhető és az öngyilkossági gondolatai átmenetiek. Adja tudtára, hogy az élete fontos az Ön számára.
- Ha a személy olyanokat mond, mint például: “Annyira depressziós vagyok, hogy nem bírom folytatni”, akkor kérdezze meg, hogy “Az öngyilkosságot fontolgtod?”. Nem ültet a fejébe ötleteket ezzel, csak kifejezi, hogy aggódik, hogy komolyan veszi őt és megoszthatja a fájdalmát Önnel.

### Ne tegye:

- Ne vitázzon vele! Kerüje az olyan mondatokat, mint például: "Annyi minden van, amiért élned kell", "Az öngyilkosságod fájni fog a családnak" vagy "Nézd a derűsebb oldalt".
- Ne essen kétségbe, ne döbbenjen meg. Ne tartson "kiselőadást" az élet értelméről, ne mondja azt, hogy az öngyilkosság rossz.
- Ne ígérjen titoktartást. Utasítsa vissza, hogy titokban tartja az elhangzottakat. A barátja, családtagja élete veszélyben lehet és elképzelhető, hogy szükség lesz bevonni szakembert a probléma megoldásába annak érdekében, hogy megelőzzék az öngyilkosságot. Ha megígéri, hogy nem szól senkinek, akkor lehet, hogy meg kell szegnie majd ezt az ígéretét.
- Ne adjon ötleteket a probléma megoldására, ne adjon tanácsokat, ne akarja, hogy a másik megmagyarázza, miért akar öngyilkos lenni. Nem arról van szó, hogy milyen nagy a baj, amiben a másik van, hanem arról, mit jelent ez a probléma a számára és mennyire rosszul érzi magát tőle.
- Ne hibáztassa magát. Nem "hozhat" rendbe senkit, nem gyógyíthatja meg valakinek a depresszióját. Barátja boldogsága vagy boldogtalansága nem az Ön felelőssége.

(Forrás: Metanoia.org)

## Öngyilkosság megelőzés (2): cselekedjen gyorsan, ha krízis helyzet van

Ha egy barátja vagy családtagja halállal vagy öngyilkossággal kapcsolatos gondolatairól beszél Önnek, akkor fontos felmérni a veszély mértékét. Az követ el a legnagyobb valószínűséggel öngyilkosságot a közeljövőben, azaz az van a legveszélyeztetettebb állapotban, akinek konkrét TERVE van arra nézve, hogy miként akar öngyilkosságot elkövetni, megvannak az ESZKÖZEI hozzá, kigondolta, hogy milyen IDŐPONTBAN akarja megtenni, és határozott SZÁNDÉKA van, hogy meg is tegye.

Öngyilkossági veszély mértéke
<b>Alacsony</b> — Néhány öngyilkossággal kapcsolatos gondolat. Nincs konkrét terv az öngyilkosságra. Azt mondja, hogy nem fog öngyilkosságot elkövetni.
<b>Közepes</b> — Öngyilkossági gondolatok. Homályos, az élet kioltására kevésbé alkalmas terv. Azt mondja, nem fog öngyilkosságot elkövetni.
<b>Magas</b> — Öngyilkossági gondolatok. Az élet kioltására alkalmas, kidolgozott terv. Azt mondja, nem fog öngyilkosságot elkövetni.
<b>Súlyos</b> — Öngyilkossági gondolatok. Az élet kioltására alkalmas, kidolgozott terv. Azt mondja, öngyilkosságot fog elkövetni.

### Az alábbi kérdések segítenek a közvetlen öngyilkossági rizikó felmérésében:

- Van terved arra, hogy tennéd meg? (TERV)
- Van olyan eszközöd (pl. gyógyszerek, fegyver, kötél, stb.), ami a terv kivitelezéséhez kell? (ESZKÖZ)
- Kigondoltad, hogy mikor tennéd meg? (IDŐPONT)
- Szándékozol öngyilkosságot elkövetni? (SZÁNDÉK)

Ha az öngyilkossági kísérlet valós közvetlen veszélyt jelent, akkor hívjon egy [lelkisegély vonalat](#), hívja a 112-t vagy kísérje el a veszélyben lévő személyt a legközelebbi kórház sürgősségi osztályára (budapesti kórházak nem teljes listája [itt](#)). Távolítsa el minden veszélyes tárgyat, fegyvert, gyógyszereket, késeket, stb. a személy közeléből. **Semmilyen körülmények között ne hagyja őt egyedül.**

### **Öngyilkosságmegelőzés (3): ajánlja fel segítségét, támogatását**

Ha egy barátja vagy családtagja öngyilkosságot fontolgat, akkor leginkább azzal segíthet neki, ha együttérzéssel meghallgatja őt, oda figyel rá. Mondja el neki, hogy nincs egyedül a problémájával és, hogy törődik vele. Ugyanakkor ne tekintse saját felelősségének, hogy barátja, családtagja állapotán javítson. Felajánlhatja segítségét, de helyette nem érezheti magát jobban. Neki kell fogadalmat tennie a változásra, felépülésre.

Sok bátorságra, kitartásra van szükség, ha egy öngyilkosságot fontolgató személynek akar segíteni. Látni azt, hogy egy szeretett személy a saját életének kioltásával kapcsolatos gondolatokkal küzd nagyon megterhelő lehet és sok nehéz érzést válthat ki a hozzátartozókból. Ha segít egy öngyilkosságot fontolgató embernek, akkor vigyázzon magára is, figyeljen oda saját lelki egészségére is. Keressen valakit, akiben megbízik - egy barát, családtag, pszichológus -, akivel beszélhet saját érzéseiről és támogatja ön.

#### **Hogyan segíthet egy öngyilkosságot fontolgató személynek?**

- **Kérjen segítséget szakembertől.** Tegyen meg mindent, amit csak tud annak érdekében, hogy a veszélyeztetett személy megkapja a megfelelő segítséget. Hívjon fel egy krízis vagy lelkisegély telefonszámot, ahol tanácsot, további segítséget adnak önnek. Ösztönözze az öngyilkosságot fontolgató személyt, hogy keressen fel egy pszichológust, pszichiátert. Segítsen találni neki egy olyan helyet, ahol kezelni tudják, segítsen neki egyeztetni időpontot, vigye el egy orvoshoz.
- **Kövesse figyelemmel a kezelését.** Ha az orvos gyógyszert ír fel, győződjön meg róla, hogy a barátja, családtagja az előírtaknak megfelelően követi a terápiát. Figyeljen oda az esetlegesen jelentkező mellékhatásokra és ha azt tapasztalja, hogy barátja állapota rosszabbodik, okvetlenül jelezze ezt az orvosának. Gyakran időbe telik és sok kitartást igényel, amíg megtalálják valaki számára a megfelelő terápiát.
- **Legyen kezdeményező.** Akik öngyilkosságot fontolgatnak, gyakran nem hisznek abban, hogy lehet rajtuk segíteni, ezért előfordulhat, hogy sokkal kezdeményezőbbnek, "rámenősebbnek" kell lennie, amikor segítséget ajánl fel egy ilyen személynek.
- **Ösztönözze őt életvitelének pozitív megváltoztatására,** mint pl. egészséges étrend kialakítása, megfelelő mennyiségű alvás, legalább napi fél óra szabadlevegőn töltött idő. A testmozgás szintén nagyon fontos, mivel endorfinok ("boldogsághormonok") felszabadulásával jár, ami csökkenti a stresszt és javítja a pszichés jóllétet.
- **Dolgozzanak ki egy forgatókönyvet vészhelyzetek esetére.** Segítsen kidolgozni egy olyan forgatókönyvet, amit a barátja, családtagja elfogad és megígéri, hogy betartja, ha öngyilkossági krízisbe kerülne. Ez tartalmazza azokat a lehetséges kiváltó tényezőket, amelyek öngyilkossági krízist idézhetnek elő, pl. egy veszteségnek (halálesetnek, balesetnek, munkahely megszűnésének, válásnak, stb.) az évfordulója, alkoholfogyasztás, párkapcsolati feszültség. Legyenek kéznél a fontosabb telefonszámok, amiket krízis helyzetben hívhat a barátja, pl. orvosának, terapeutájának, családtagjainak, barátainak a száma, akik vészhelyzetben tudnak segíteni. (A lélektani krízisről [itt olvashat](#) bővebben.)
- **Távolítsa el minden, az élet kioltására alkalmas eszközt** a személy környezetéből, mint pl. gyógyszerek, kések, borotva pengék, lőfegyverek. Tartsa a gyógyszereket gondosan elzárva előle vagy adagolja ön a gyógyszereket, mindig az előírtaknak megfelelő mennyiséget.
- **Folytassa, ne adja fel a segítségnyújtást.** Még akkor is, ha a közvetlen öngyilkossági veszély, krízis elmúlt, maradjon kapcsolatban a személlyel, látogassa meg időnként. Létfontosságú az ön támogatása annak érdekében, hogy barátja, szerette gyógyulása folytatódjon.

## Az öngyilkosság rizikófaktorai

Az öngyilkosságot elkövetők legalább 90%-a egy vagy több mentális betegségben (pl. [depresszió](#), bipoláris depresszió, szkizofrénia, alkoholfüggőség) szenved. A depresszió különösen nagy szerepet játszik az öngyilkosságban. A depresszióval együttjáró torzított gondolkodási mód részben felelős azért, hogy az öngyilkosok nehezen tudják elképzelni kínzó helyzetük megoldásának lehetőségét.

### Az öngyilkosság leggyakoribb rizikófaktorai a következők:

- mentális betegség
- alkohol vagy drog abúzus, ill. függőség
- korábbi öngyilkossági kísérlet
- öngyilkosság a családban
- halálos betegség vagy krónikus fájdalom
- veszteség a közelmúltban vagy stresszes élethelyzet
- társas izoláció, eltávolodás és magányosság
- trauma vagy abúzus az élettörténetben

### Öngyilkosság fiatalok és idősök körében

Az öngyilkosság általános rizikófaktoraihoz képest a serdülők és idősök öngyilkossági rizikója magasabb.

#### Öngyilkosság fiatalkorban

A tizenéves korban elkövetett öngyilkosság komoly és egyre növekvő problémát jelent. A tizenéves kor számos érzelmi megterhelést, stresszt jelenthet a fiatal számára. A különböző kihívásokat, a beilleszkedést nagy nyomásként élhetik meg és önértékelési problémákkal, elidegenedés érzéssel, magányosság érzéssel küzdhetnek. Néhány esetben ez öngyilkossági késztetéshez vagy öngyilkossághoz vezethet. A fiatalok körében a depresszió szintén egy komoly rizikófaktor.

#### A fiatalkori öngyilkosság egyéb rizikófaktorai

- gyermekkori abúzus (szexuális, fizikai, lelki bántalmazás)
- traumatikus esemény a közelmúltban
- társas támogatás hiánya
- fegyver, ami elérhető közelségben van
- ellenséges társas vagy iskolai környezet
- ismeretségi, baráti körben hasonló korú öngyilkossága

#### A fiatalkori öngyilkosság figyelmeztetőjelei

Az általános figyelmeztető jeleken túl fiatalok esetében az alábbiak utalhatnak arra, hogy barátja, családtagja öngyilkosságot fontolgat:

- étkezési és alvási szokások megváltozása
- eltávolodás a barátoktól, családtól

- a megszokott aktivitási szint megváltozása
- erőszakos vagy lázadó, ellenszegülő magatartás, elmenekülés, szökés otthonról
- drog- vagy alkoholhasználat
- a külső megjelenés szokatlan elhanyagolása
- tartós unalom, koncentrációs nehézségek vagy az iskolai teljesítmény hanyatlása
- érzelmi állapotokhoz fűződően testi tünetekkel kapcsolatos gyakori panaszkodás, pl. hasfájás, fejfájás, kimerültség, stb.
- dícséret vagy jutalom elutasítása

(Forrás: *American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*)

### Öngyilkosság idős korban

A 65 évnél idősebbek körében a legmagasabb az öngyilkosságok aránya. Az egyik fő rizikófaktor a gyakran diagnosztizálatlan és kezeletlen időskori [depresszió](#).

#### Az időskori öngyilkosság egyéb rizikófaktorai:

- közeli hozzátartozó, szeretett személy hirtelen halála
- testi betegség, krónikus fájdalom
- izoláció, magányosság
- nagyobb változások az életben, pl. nyugdíjbavonulás
- függetlenség elvesztése
- az az érzés, hogy elveszítette életcélját, életének értelmét

#### Az időskori öngyilkosság figyelmeztető jelei:

- halállal és öngyilkossággal kapcsolatos anyagok olvasása
- alvási szokások megváltozása
- megnövekedett alkoholfogyasztás vagy gyógyszersedés
- az öngondoskodási képesség hanyatlása vagy az orvosi utasítások be nem tartása
- gyógyszerek felhalmozása, gyűjtése
- hirtelen érdeklődés a kézízfegyverek iránt
- társas izoláció vagy búcsúzkodás
- végrendelet hirtelen megírása vagy átírása

(Forrás: *University of Florida*)

Jogi nyilatkozat

Az eredeti cikk címe, letöltési helye és időpontja:

*Suicide Prevention* ([http://www.helpguide.org/mental/suicide\\_prevention.htm](http://www.helpguide.org/mental/suicide_prevention.htm), 2013. április 6.). Az eredeti cikk szerzői Melinda Smith, M.A., Jeanne Segal, Ph.D., és Lawrence Robinson (2012). A cikket a ©Helpguide.org szíves engedélyével használtuk fel. A cikkben látható képek nem a Helpguide.org tulajdonai, azok használati jogát az Alapítvány az Öngyilkosság Ellen ([www.suicidprevencio.hu](http://www.suicidprevencio.hu)) rendezte. Az Alapítvány az Öngyilkosság Ellen kijelenti, hogy a cikk tartalma a ©Helpguide.org szellemi terméke. A Helpguide.org által minden jog fenntartva. További információért látogasson el a [WWW.HELPGUIDE.ORG](http://WWW.HELPGUIDE.ORG) oldalra.

A cikket fordították: Bérdi Márk, Ph.D., pszichológus, Lakos Eszter. Szakmai lektor: Dr. Szilágyi Simon, M.D., pszichiáter