

# ČEHO SI VŠÍMAT?

## Varovné signály rizika sebevraždy

### V PROŽÍVÁNÍ:

- náhlé změny nálad
- dlouhodobý smutek, plačtivost
- zvýšená úzkostnost
- podrážděnost, výbuchy vzteku
- vyčerpanost, apatie, pasivita
- nízké sebehodnocení a sebedůvěra

### V CHOVÁNÍ:

- samotářství, vyhýbání se kamarádům či oblíbeným činnostem
- potíže se soustředěním
- zhoršený školní prospěch
- rizikové chování (např. užívání návykových látek)
- změna chuti k jídlu
- potíže se spánkem (např. polehávání či pospávání v hodinách)
- potíže ve vztazích
- zanedbávání svého vzhledu
- sebepoškozování
- zabývání se myšlenkami na sebevraždu či ukončení života
- vyhledávání informací o sebevraždě, shromažďování prostředků k vykonání sebevraždy (např. lano, léky)
- rozdávání osobních věcí

### V ŘEČI:

- mluví o pocitech beznaděje, ztrátě smyslu života: „*Nic nemá smysl. Můj život nemá smysl.*“
- popisují, že se cítí v pasti: „*Ať dělám, co dělám, není možnost úniku. Cítím se uvězněný ve svém životě, není žádná cesta ven. Topím se a nikdo to nevidí.*“
- mají pocit, že by ostatním bylo lépe bez nich: „*Kdybych tu nebyl/a, nikomu bych nechyběl/a.*“
- ne/přímé vyjádření, že chce zemřít „*Přál/a bych si být mrtvá. Nechci žít. Kéž bych se nikdy nenarodil/a. To už je stejně jedno. To už se mě netýká. Tyhle problémy už dlouho mít nebudu.*“
- dopisy na rozloučenou

**AŽ STUDENT  
PROJEVUJE  
JAKÉKOLIV  
PŘÍZNAKY, JE  
POTŘEBA JE BRÁT  
VÁŽNĚ.**