



for Scotland's mental health

***SAMOBÓJSTWO...
ŻYCIE ZE SWOIMI
MYŚLAMI***

SAMOBÓJSTWO... ŻYCIE ZE SWOIMI MYŚLAMI

Jeśli potrzebujesz tych informacji w formacie programu Word w celu zapewnienia zgodności z czytnikami ekranu, wyślij wiadomość e-mail na adres:
info@samh.org.uk



SPIS TREŚCI

Czym są myśli samobójcze?.....	4
Czy myślenie o samobójstwie jest normalne?	5
Życie z myślami o samobójstwie	6
Co trzyma Cię dzisiaj przy życiu?	7
Historia Susan	8
Zadbaj o swoje bezpieczeństwo podczas kryzysu	9

Planowanie z wyprzedzeniem

Samodzielne dbanie o bezpieczeństwo	9
Szukanie pomocy u innych osób	10
Inne kwestie do rozważenia	10
Historia Joego	11
Rozmawianie o swoich myślach samobójczych.....	12
Opowiadanie innym o swoim samopoczuciu	14
Nikt nie jest sam	14
Historia Maureen	15

Katalog ośrodków pomocy

Gdy potrzebujesz pilnej pomocy	17
Gdy potrzebujesz z kimś porozmawiać	18
Pomoc w sprawach związanych z samopoczuciem.....	19
Porady	21

CZYM SĄ MYŚLI SAMOBÓJCZE?

Jeśli to czytasz, to być może myślisz o samobójstwie. Jeśli tak jest, to możliwe, że odczuwasz wiele różnych emocji.

Każdy z nas jest inny i każdy inaczej myśli o samobójstwie.

Wiesz lepiej niż ktokolwiek inny, jak wygląda Twoja sytuacja, jakie były i są Twoje doświadczenia, i jak źle możesz się czuć. Kiedy doświadczasz bólu i być może niektórych z tych emocji, nie chcesz, aby Cię „oceniano” lub „osądzano”. Być może nie jest dla Ciebie pomocne, gdy inni mówią, że Cię rozumieją – jak mogą zrozumieć, nie będąc Tobą? Może po prostu chcesz, aby ktoś Cię wysłuchał i zauważył, przez co przechodzisz, i w jakim miejscu się znajdujesz. A może chcesz zachować swoje myśli dla siebie. Może boisz się, że kogoś zmartwisz?

Samotność

Brak nadziei

Nicość

Depresja

Otępienie

Lęk

Mętlik

Zmęczenie

Przygnębienie

Mroczne
myśli

CZY MYŚLENIE O SAMOBÓJSTWIE JEST NORMALNE?

Krótko mówiąc: tak. Fakt, że myślenie o samobójstwie jest bardzo normalne i naprawdę powszechne może być zaskakujący. Szacuje się, że w danej chwili nawet 1 osoba na 20 myśli o samobójstwie. W Szkocji oznacza to, że 262 740 osób może myśleć o samobójstwie – to wystarczająca liczba, aby pięciokrotnie wypełnić stadion narodowy Hampden Park!

Oznacza to, że nikt nie jest sam, są tysiące innych osób, takich jak Ty. Osób, które mogą zmagać się z myślami samobójczymi, które, tak jak Ty, odczuwają całą gamę różnych emocji.

„Były chwile, kiedy moje poczucie rozpacz było dla mnie zbyt ogromne i stanęłam pod ścianą. To ściana z cegieł i zderzenie z nią jest bolesne. Wydaje mi się, że to uczucie jest o wiele potężniejsze ode mnie i zawsze przychodzi wtedy, kiedy jestem bardzo zmęczona i nie mogę nawet myśleć o tym, jak je przetrwać. Wtedy zaczynają się te myśli, mam kłapki na oczach i jedyne, o czym mogę myśleć, to rozstanie się z tym światem”.

SUSAN

Myślenie o samobójstwie nie jest koniecznie związane z pragnieniem, aby umrzeć. Może być związane z brakiem chęci do życia, a to nie jest to samo. Może to być poczucie, że nie możesz dalej żyć, że jest to zbyt bolesne, zbyt trudne lub nie widzisz innego rozwiązania dla bólu lub problemów.

**W każdej chwili
1 osoba na 20 myśli
o samobójstwie**



ŻYCIE Z MYŚLAMI O SAMOBÓJSTWIE

Życie z myślami o samobójstwie jest trudne, zwłaszcza gdy jesteś w najgorszym i najczarniejszym nastroju. Każde zadanie może wydawać się ogromnym wysiłkiem, a uczucie typu „po co się męczyć?” może zacząć się nasilać i tworzyć błędne koło takich myśli.

Takie myślenie może się dotyczyć wszystkiego – rodziny, pracy, przyjaciół, hobby. Możesz mieć wrażenie, że bez względu na to, co robisz, czeka Cię porażka i że byłoby łatwiej, gdyby Cię nie było.

„Kiedy mam myśli samobójcze, to zazwyczaj dlatego, że myślę o sobie jako o osobie bezużytecznej. Czasami mam wrażenie, że jestem trochę takim jakby oszustem, że nie zasługuję na to, by być menedżerem i że w rzeczywistości nie jestem zdolny do skutecznego zarządzania. Czuję też, że jestem kiepskim mężem i ojcem oraz że mojej rodzinie byłoby o wiele lepiej beze mnie, bo tylko rujnuję im życie.”

JOE



Trudno jest żyć z bólem i myślami samobójczymi. Trudno jest podjąć decyzję, by się nie poddawać, walczyć i nadal żyć. Jednak wciąż tu jesteś!

Muszę posprzątać w domu



To zajmie wiele godzin, nie mam energii.



Nie powinnam była doprowadzić go do takiego stanu, beznadziejnie radzę sobie z pracami domowymi



Nie wiem, od czego zacząć...



To kolejna rzecz, której nie potrafię zrobić dobrze!



Nic dziwnego, że nikt mnie nie odwiedza, gdy tak to wygląda



Byłoby lepiej dla wszystkich, gdyby mnie nie było!

JEŚLI TO CZYTASZ, TO ZNACZY, ŻE JESZCZE ŻYJESZ. CO TRZYMA CIĘ DZISIAJ PRZY ŻYCIU?

Jeśli nadal żyjesz, to znaczy, że nadal coś masz. Coś, co sprawia, że nie decydujesz się na realizację swoich myśli. Co wciąż trzyma Cię przy życiu, a może nawet daje Ci nadzieję?



Może to być jedna z tych rzeczy lub żadna z nich. Jesteś wyjątkową osobą i masz w życiu coś, czego nie mają inni. Lista rzeczy, które trzymają Cię przy życiu, jest nieskończenie długa.

„Próbowałam też znaleźć to, co mnie tu trzyma. Myślałam o rzeczach w życiu, które bym straciła, gdyby mnie nie było (dorastanie syna). Zajęło mi to trochę czasu, ale zaczęłam ich szukać i trzymać się ich, kiedy je znalazłam. To one były i są moją opoką, tym, co daje mi siłę, by żyć”.

SUSAN



Historia Susan

„Nauczyłam się radzić sobie z myślami o samobójstwie...”

20 lat to szmat czasu i można by pomyśleć, że po 20 latach myśli samobójczych (choć nie przez cały czas) podjęłabym decyzję, aby skończyć życie. Były chwile, kiedy poczucie rozpacz było dla mnie zbyt ogromne i stanęłam pod ścianą. W moim umyśle jest to mur z cegieł, zderzenie z którym jest bolesne, a to uczucie jest silniejsze ode mnie i przychodzi w czasie, kiedy jestem tak zmęczona, że nie mogę myśleć o tym, jak sobie z nim poradzić. Wtedy zaczynają się te myśli, mam klapki na oczach i jedyne, o czym mogę myśleć, to rozstanie się z tym światem.

Raz (lub dwa razy), kiedy pojawiła się ta ściana, podjęłam próbę odebrania sobie życia... Ale skoro to piszę, to wiecie, że ta próba nie przyniosła zamierzonego rezultatu. Na szczęście los miał dla mnie inne plany (zawsze będę wdzięczna przechodniowi, który tego dnia wybrał inną trasę) i nadal tu jestem. To prawda, powiedziałam „na szczęście”, bo sytuacja się zmieniła, sprawy poszły naprzód i minęło 5 lat, odkąd ostatnio byłam przed tą ścianą.

Początkowo nauczyłam się radzić sobie z myślami samobójczymi, zaakceptowałam je i znalazłam sposób na życie z nimi w nadziei, że uda mi się je przezwyciężyć.

Wiem, że coś w przeszłości spowodowało ból, który odczuwam. To jest coś, czego nie mogę zmienić, więc musiałam to zaakceptować i znaleźć sposób na radzenie sobie ze wspomnieniami i z tym, jak te wydarzenia zmieniły mnie jako człowieka. To nie było coś, z czym poradziłam sobie sama, musiałam znaleźć odwagę, by z kimś porozmawiać, poszukać pomocy i wsparcia, które dodało mi sił.

Próbowałam też znaleźć to, co mnie tu trzyma. Myślałam o rzeczach w życiu, które bym straciła, gdyby mnie tu nie było (dorastanie syna). Zajął mi to trochę czasu, ale zaczęłam ich szukać i trzymać się ich, gdy już je znalazłam. To one były i są moją opoką, tym, co daje mi siłę, by żyć.



ZADBAJ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS KRYZYSU

Ludzie mogą żyć z myślami samobójczymi przez wiele lat. Czasami pojawiają się stale, cały czas tkwią gdzieś w głowie, a innym razem przychodzą i znikają. Bywa, że stają się zbyt silne i być może poczujesz konieczność obrócenia ich w czyn.

Jeśli tak się dzieje, nie musisz robić tego, co narzucają Ci myśli. Możesz zdecydować się zapewnić sobie bezpieczeństwo, możesz szukać pomocy u innej osoby.

Są to bardzo „ważne” wybory, których trzeba dokonać, i może to być bardzo trudne, kiedy jesteś w stanie myśleć tylko o samobójstwie. Może warto się zastanowić, jak poradzić sobie z takim kryzysem, i opracować plan zapewnienia sobie bezpieczeństwa, jeśli poczujesz, że te myśli stają się zbyt silne. Najlepiej zrobić to w czasie, kiedy nie są one przytłaczające i nie walczysz z chęcią ich zrealizowania.

PLANOWANIE Z WYPRZEDZENIEM

Samodzielne dbanie o bezpieczeństwo

Próba samodzielnego poradzenia sobie z problemem może wydawać się bardzo dużym obciążeniem, ale pomocne może być dysponowanie planem zachowania bezpieczeństwa. Taki plan może obejmować:

- Ustalenie bezpiecznego miejsca, do którego możesz się udać. Może to być miejsce, gdzie przebywają ludzie, z którymi nie musisz wchodzić w interakcje, jeśli nie chcesz (całodobowy supermarket, biblioteka itp.).
- Ustalenie telefonów zaufania, gdzie można zadzwonić (więcej informacji o telefonach zaufania znajdziesz na stronie 16). Niektóre telefony zaufania organizacji, takich jak Breathing Space czy Samaritans, są anonimowe. Oznacza to, że możesz porozmawiać z kimś, kogo nie znasz, o tym, jak się czujesz.
- Myślenie o innych rzeczach, które mogą pomóc – może to być na przykład aktywność fizyczna lub słuchanie muzyki, zajęcia działające uspokajająco lub angażująco, czynności pomagające powstrzymać się od działania zgodnie ze swoimi myślami.





PLANOWANIE Z WYPRZEDZENIEM

Szukanie pomocy u innych osób

W zależności od tego, gdzie chcesz szukać wsparcia w przypadku kryzysu, być może okaże się, że rozmowa o tym, jak się czujesz, będzie możliwa jeszcze zanim ten kryzys nastąpi. To może być ważny krok: jeśli chcesz uzyskać pomoc w tej sprawie, zapoznaj się z dalszymi informacjami na stronie 17.

W planie szukania pomocy u innych warto uwzględnić:

- Osobę kontaktową w nagłych wypadkach (członka rodziny lub przyjaciela), która jest świadoma Twoich myśli samobójczych i jest przygotowana do wspierania Cię w czasie kryzysu.
- Szukanie pomocy za pośrednictwem organizacji świadczącej pomoc lub telefonu zaufania (na stronie 16 znajdują się informacje o różnych organizacjach i telefonach zaufania, które mogą być pomocne w tej sytuacji).
- Rozmowę telefoniczną z NHS 24 pod numerem 111.
- Wizytę na szpitalnym oddziale ratunkowym (A&E).
- Telefon pod numer 999.

Inne kwestie do rozważenia

Stworzenie planu na wypadek kryzysu jest ważne, ale są też inne działania mające ułatwić radzenie sobie z nim, a które nie zawsze okazują się pomocne.

Alkohol

Picie może sprawić, że początkowo poczujesz odprężenie i zadowolenie, ale może również spowodować, że później poczujesz się jeszcze gorzej, więc jeśli czujesz się źle, to prawdopodobne jest, że poczujesz się jeszcze gorzej po wypiciu alkoholu.

Narkotyki

Narkotyki zmieniają sposób myślenia, odczuwania i zachowania. W przypadku myśli samobójczych zmiany te mogą mieć bardzo poważne i negatywne skutki, ponieważ mogą skłonić Cię do podjęcia działań, których normalnie nie podejmujesz. Zarówno alkohol, jak i narkotyki mogą sprawić, że będziesz działać bardziej impulsywnie i będziesz chętniej realizować swoje pomysły.

Leki na receptę

Czy masz pełną świadomość, jakie są skutki uboczne wszelkich leków wydawanych na receptę, które przyjmujesz? Czasami leki wywołują skutki uboczne powodujące, że możesz czuć się gorzej niż zwykle. „Zwiększona ideacja samobójcza” (częstsze myśli samobójcze) jest wymieniona jako efekt uboczny niektórych leków.

Warto również sprawdzić, czy lek będzie skuteczny, jeśli w tym samym czasie będziesz pić lub zażywać narkotyki. Zapoznaj się z ulotką informacyjną dla pacjenta dołączoną do leku, porozmawiaj z lekarzem lub farmaceutą albo zadzwoń do NHS Inform pod numer 0800 22 44 88.



Historia Joego

„... zawsze jest nowy dzień...”

Proszę zrozumieć, że to jest moja historia i jest ona dla mnie wyjątkowa, ale chcę się nią podzielić, chcę, abyście przekonali się, że inni ludzie mają podobne myśli i doświadczają myśli samobójczych.

Na zewnątrz wszystko wygląda jak sukces – seria awansów w pracy, kochająca rodzina w domu i ogólnie optymistyczne perspektywy na życie. Jednak niektóre z moich dni i nocy są wypełnione wyłącznie myślami samobójczymi.

Kiedy jestem w takim samobójczym nastroju, czuję się, jakby ogarnęła mnie ciemność, która jest tak uciążliwa, że nie mogę myśleć o niczym innym, jak tylko o zakończeniu swojego życia. Samobójcze myśli całkowicie przejmują kontrolę nad moim umysłem. Istnieje wiele różnych czynników, które je powodują. Jednego dnia mogę być w dobrym nastroju, a następnego mieć myśli samobójcze. Dwa razy próbowałem odebrać sobie życie, kiedy byłem dużo młodszy. W obu przypadkach mi się nie udało, ale nigdy nikomu nie powiedziałem, co zrobiłem.

Myśli samobójcze mam zazwyczaj dlatego, że uważam się za beznadziejnego człowieka. Czasami mam wrażenie, że jestem trochę takim jakby oszustem, że nie zasługuję na to, by być menedżerem i że w rzeczywistości nie jestem zdolny do skutecznego zarządzania. Czuję też, że jestem kiepskim mężem i ojcem oraz że mojej rodzinie byłoby o wiele lepiej beze mnie, bo tylko rujnęję im życie.

Mam bardzo wysokie wymagania, czasami zbyt wysokie i nieosiągalne, więc w efekcie skazuję się na porażkę, a kiedy czuję, że mi się nie udało, ogarnia mnie ciemność i wpadam w autodestrukcyjny schemat myślowy, w którym nie ma wytchnienia od myśli, że chcę umrzeć.

Żadna forma otuchy czy zachęty nie jest w stanie wyprowadzić mnie z tych nastrojów, muszę je po prostu „przetrawić”. Czasami zastanawiam się, dlaczego jeszcze żyję i nie zakończyłem swojego życia. Nie sądzę, abym kiedykolwiek zrobił to, o czym myślę, ale nigdy nie wiadomo, czy pewnego dnia tego nie zrobię.

To wszystko jest bardzo męczące i czasami moje myśli wydostają się zza wesołej fasady, co przeszkadza mi jeszcze bardziej, ponieważ rodzina i współpracownicy muszą znieść to, że jestem w jakimś mrocznym miejscu, co z kolei sprawia, że czuję się winny i cykl się pogarsza.

Jedyną rzeczą, która trzyma mnie przy życiu, jest to, że zawsze jest jutro, zawsze jest nowy dzień i żyję w wiecznej nadziei, że pewnego dnia uwolnię się od tego typu myślenia.



ROZMAWIANIE O SWOICH MYŚLACH SAMOBÓJCZYCH

Rozmowa naprawdę pomaga. Niekoniecznie uwolni Cię to od tych myśli czy zmieni samopoczucie, ale może sprawić, że będzie łatwiej sobie z tym poradzić. To, z kim chcesz porozmawiać, zależy od Ciebie. Jeśli zdecydujesz się porozmawiać o tym, jak się czujesz, ale nie wiesz z kim, pomocne mogą się okazać poniższe możliwości.

SAMARITANS

Wolontariusze organizacji Samaritans rozmawiają anonimowo z osobami, które przeżywają jakikolwiek stres emocjonalny, nie oceniając tych osób ani nie mówiąc im, co mają robić.

Nie udzielają porad, ale zachęcają osoby, które się z nimi kontaktują, do mówienia o swoich uczuciach i pomagają im poznać wszystkie możliwości, jakie mają do wyboru. Wierzą, że jeśli dać ludziom czas i miejsce na przepracowanie problemów i trudności w atmosferze zaufania, mogą oni odnaleźć wewnętrzną siłę i perspektywę, która pozwoli im znaleźć własną drogę wyjścia.

Członkowie organizacji Samaritans nigdy nie powiedzą nikomu o rozmowie z Tobą ani nawet o tym, że do nich dzwonisz, chyba że ich o to poprosisz. Należy pamiętać, że organizacja Samaritans nigdy nie wzywa służb ratunkowych, z wyjątkiem następujących sytuacji:

- a) jeśli osoba, która o to poprosi, nie jest w stanie sama zadzwonić;
- b) jeśli dzwoniący poda już adres, miejsce pobytu lub numer telefonu, a następnie zacznie mówić niespójnie lub przestanie reagować w trakcie rozmowy;
- c) jeśli osoba przebywająca w lokalnym oddziale zrani się w sposób zagrażający życiu.

Jeśli powiesz członkom organizacji Samaritans, że potrzebujesz karetki, zachęcą Cię do samodzielnego jej wezwania, ponieważ jest to najszybszy sposób uzyskania pomocy. Jeśli nadal chcesz, aby zrobili to za Ciebie, zrobią to.

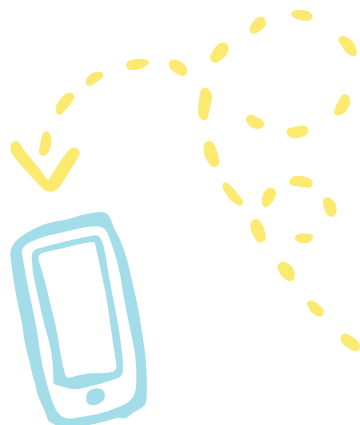
Możesz zadzwonić do organizacji Samaritans pod numer 116 123

Organizacja Samaritans oferuje również możliwość wysłania wiadomości e-mail, jeśli wolisz napisać, jak się czujesz:

jo@samaritans.org

Możesz też odwiedzić witrynę internetową:

www.samaritans.org



BREATHING SPACE

Breathing Space to bezpłatna, zapewniająca dyskrecję usługa telefoniczna i internetowa dla osób w Szkocji doświadczających obniżonego nastroju, depresji lub lęku. W trudnych chwilach Breathing Space zapewnia bezpieczną i pomocną przestrzeń poprzez słuchanie, oferowanie porad i informacji.

Możesz zadzwonić do Breathing Space pod numer 0800 83 85 87 w następujących godzinach: od poniedziałku do czwartku w godz. 18:00–2:00, od piątku do poniedziałku w godz. 18:00–06:00. Możesz też odwiedzić witrynę internetową

www.breathingspace.scot

LEKARZ PIERWSZEGO KONTAKTU

Lekarz może skierować Cię do różnych instytucji oferujących pomoc. Może to być np. skierowanie do terapeuty lub członka Środowiskowego Zespołu ds. Zdrowia Psychicznego (Community Mental Health Team). Jeśli uważasz, że będziesz potrzebować więcej czasu na taką rozmowę, spróbuj umówić się na podwójną wizytę.

KTOŚ, KOGO ZNASZ

Bardzo pomocne może być powiedzenie o tym komuś, kogo znasz i komu ufasz. Oznacza to, że w Twoim życiu jest ktoś, do kogo możesz się zwrócić i od kogo możesz uzyskać wsparcie. Osobą, którą znasz i której ufasz, może być partner, przyjaciel, kolega z pracy lub osoba duchowna lub przywódca religijny.

ORGANIZACJE UDZIELAJĄCE WSPARCIA W OKOLICY

W okolicy mogą działać lokalne organizacje, które mogą udzielić wsparcia, zarówno w związku z myślami samobójczymi, jak i z innymi problemami, które mogą być przyczyną bólu i trudności (zadłużenie, problemy w związku, alkohol itp.). Dostępne usługi różnią się w zależności od miejsca, a ustalenie, z jakich możliwości da się skorzystać, może nie być łatwe.

SAMH gromadzi informacje na temat lokalnych usług na terenie całej Szkocji. Aby dowiedzieć się więcej o usługach w Twojej okolicy, zadzwoń do centrum informacyjnego SAMH pod numer 0344 800 0550 lub wyślij e-mail na adres info@samh.org.uk.

Serwis ten jest dostępny od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00–18:00 z wyjątkiem świąt państwowych.

OPOWIADANIE INNYM O SWOIM SAMOPOCZUCIU

Powiedzenie komuś bliskiemu, że myślisz o samobójstwie, może być przerażające i stresujące, dlatego niektóre osoby nie chcą tego robić. Jeśli jednak zdecydujesz, że chcesz się komuś zwierzyć, zastanów się nad następującymi kwestiami:

Czas

Idealnie byłoby porozmawiać z kimś, kto będzie miał czas, aby usiąść i wysłuchać tego, co chcesz powiedzieć. To, co masz do powiedzenia, jest ważne. Czasami jednak trudno jest znaleźć czas w naturalny sposób: zamiast długo czekać, warto pomyśleć o zwróceniu się z prośbą o spokojną godzinę na rozmowę.

Miejsce

Jeśli zdecydujesz się z kimś porozmawiać, najlepiej będzie, jeśli zrobisz to w miejscu, które jest prywatne i spokojne. Nie chcesz, aby Ci przerywano lub przeszkadzano.

Znalezienie właściwych słów

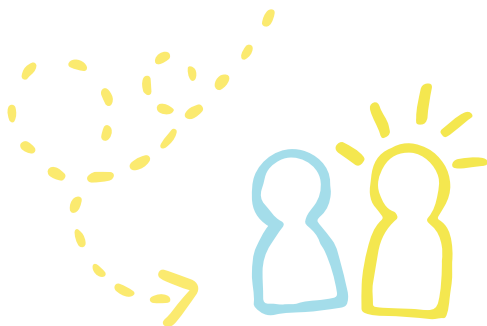
Wszyscy mamy czasem problemy ze znalezieniem właściwych słów, zwłaszcza gdy czujemy się zestresowani i niespokojni. Pomocne może okazać się zapisanie tego, jak się czujesz, a następnie odczytanie swoich słów osobie, z którą rozmawiasz.

Reakcja

Być może będzie trzeba przygotować się na bardzo emocjonalną reakcję. Osoba, której o tym powiesz, może poczuć się zraniona, zdezorientowana i zła. Równie dobrze może Cię zaskoczyć i być całkowicie wspierająca i wyrozumiała. Jeśli pierwsza reakcja nie jest taka, jakiej oczekujesz, daj tej osobie czas. Pamiętaj, że samobójstwo jest czymś przerażającym, a jej reakcja jest spowodowana obawą o Ciebie.

Nikt nie jest sam

Możesz mieć wrażenie, że jesteś jedyną osobą, która ma myśli samobójcze, ale tak nie jest. W tej broszurze zamieściliśmy cytaty z wypowiedzi osób, które doświadczyły myśli samobójczych, a w niektórych przypadkach nadal je mają. Cytaty są zaczerpnięte z ich historii, którymi odważnie się z nami podzieliły. Zamieściliśmy ich historie, aby można było przeczytać je w całości.





Historia Maureen

Zawsze byłam cichą dziewczyną. W wieku 12 lat zaczęłam czuć się zupełnie „inna” niż moi rówieśnicy. Przypuszczam, że zaczęłam się samookaleczać, aby wyrazić swoje wewnętrzne zagubienie. Zaszłam się w książkach... i w swoim własnym towarzystwie. Pierwszą próbę samobójczą podjęłam w wieku 13 lat. Kiedy o tym myślę, zastanawiam się, skąd w tak młodym wieku wzięły się te gwałtowne uczucia.

Zostałam skierowana do psychiatry dziecięcego, a po jednej wizycie błagałam, żeby do niego nie wracać. Czułam się traktowana protekcyjnie i bez zrozumienia. Kiedy po wakacjach wróciłam do szkoły, nigdy nie wspomniano o tym „incydencie”. Żaden nauczyciel nie poruszył tego tematu. Tak więc pozostawałam na peryferiach grupy rówieśniczej, znajdując schronienie w książkach i środowisku wiejskim, w którym mieszkałam. W okresie nastoletnim i później przez cały czas się samookaleczałam poprzez cięcie. Zawsze uważałam, żeby nie pokazywać bliźni i żeby pozostały one moją prywatną sprawą. Znajdowałam pociechę w posiadaniu tej tajemnicy, która była wyjątkiem moją i nad którą tylko ja miałam kontrolę.

Kiedy miałam 17 lat, ponownie próbowałam popełnić samobójstwo. Zostałam wypisana ze szpitala po dwóch dniach bez skierowania na dalszą opiekę. Czułam się nędznie. Było mi smutno, że jeszcze żyję, ale czułam się winna i zawstydzona tym, co zrobiłam i przez co przeszła moja rodzina.

Depresja pojawia się u mnie cyklicznie. Przez wiele miesięcy mogę czuć się dobrze, a czasami nawet dają się uwieść fałszywemu poczuciu bezpieczeństwa. Potem popadam w depresję, zwykle się izoluję, samookaleczam i mam częste myśli samobójcze. Czuję, że moje próby samobójcze były rodzajem „krzyku z bólu” – wyrazem wewnętrznej udręki.

W wieku 18 lat przeprowadziłam się do Glasgow i zostawiłam za sobą wszystkie stare relacje. Nikt mnie tam nie znał, a ja nie byłam już „tą dziwną dziewczyną, która próbowała się zabić”. Mimo że poznałam wielu przyjaciół i świetnie radziłam sobie na studiach, nadal sporadycznie się samookaleczałam. W wieku 24 lat zerwałam z kimś, kogo kochałam. Miałam częste myśli samobójcze, prawie nie wychodziłam z domu i trudno mi było z kimkolwiek rozmawiać. W końcu zebrałam się na odwagę i poszłam do lekarza pierwszego kontaktu, aby poprosić o pomoc. Tego samego dnia zdiagnozowano u mnie depresję kliniczną. Wróciłam do domu w stanie szoku. Wiele osób mówi, że postawienie diagnozy przyniosło im ulgę, ale dla mnie było to przerażające. Przez całe życie będę skazana na tę przeklętą chorobę. Była ona nieodłączną częścią mnie i nie miałam nad nią żadnej kontroli.

To był dla mnie ostatni cios i tamtej nocy próbowałam odebrać sobie życie po raz trzeci. Tym razem zaoferowano mi ciągłe wsparcie, a po 3 dniach pobytu w szpitalu wróciłam do domu i zaczęłam zdobywać wiedzę na temat depresji i tego, jak z nią żyć, a nie walczyć. Wiązało się to z przyjmowaniem leków oraz terapią polegającą na rozmowie i jest to nieustający proces!

Teraz postrzegam swoją depresję jako integralną część mnie. Moje doświadczenia z samobójstwem były bardzo przygnębiające, ale ukształtowały również to, kim jestem, i podkreśliły kluczowe znaczenie mówienia o tym. Niepokój i udręka mijają, a ja cieszę się, że nadal tu jestem. Wiem, że w przyszłości znów będę miała myśli samobójcze, ale teraz wiem, jak przetrwać takie chwile. Z depresją jestem związana na całe życie i w końcu ją zaakceptowałam... a może nawet pogodziłam się z nią!



KATALOG OŚRODKÓW POMOCY



Gdy potrzebujesz pilnej pomocy

Pomyśl z wyprzedzeniem o tym, co możesz zrobić, aby uzyskać pomoc w nagłych wypadkach, jeśli myśli samobójcze staną się zbyt nasilone i zaczniesz zastanawiać się nad próbą odebrania sobie życia.

LEKARZ PIERWSZEGO KONTAKTU LUB PIELĘGNIARKA ŚRODOWISKOWA ZAJMUJĄCA SIĘ ZDROWIEM PSYCHICZNYM

Numer kontaktowy

Wpisz tutaj swoje dane kontaktowe

Godziny otwarcia

Większość gabinetów lekarskich ma standardowe godziny otwarcia, np. od 9:00 do 17:00. Poza tymi godzinami możesz skontaktować się z NHS 24, aby uzyskać pomoc medyczną.

Jeśli masz pielęgniarkę środowiskową zajmującą się zdrowiem psychicznym (Community Mental Health Nurse) lub osobę kontaktową w lokalnym zespole ds. zdrowia psychicznego, zapytaj ich, pod jaki numer należy dzwonić w nagłych przypadkach w ciągu dnia i w nocy.

Jak można uzyskać pomoc

Lekarz pierwszego kontaktu lub pielęgniarka środowiskowa zajmująca się zdrowiem psychicznym (Community Mental Health Nurse, CMHN) mogą porozmawiać z Tobą o tym, jak się czujesz, i zorganizować leczenie oraz wsparcie. W nagłych wypadkach odbierane są również telefony od opiekunów. Jeśli dzwonisz do swojego lekarza pierwszego kontaktu lub pielęgniarki środowiskowej zajmującej się zdrowiem psychicznym, musisz jasno powiedzieć, że masz myśli samobójcze i opisać, jak bardzo jest źle, aby mogli Ci oni pomóc.

NHS 24

 Telefon 111

Godziny otwarcia

Przez całą dobę

Jak można uzyskać pomoc

Dzwoniąc pod numer NHS 24, należy opisać sytuację, a następnie umówić się na rozmowę z pielęgniarką.

W celu uzyskania porady i pomocy medycznej należy zadzwonić do NHS 24 poza normalnymi godzinami pracy przychodni.

W nagłych wypadkach odbierane są również telefony od opiekunów.

Czy to dotyczy nagłych wypadków? Tak

SŁUŻBY RATUNKOWE

 Telefon 999

Godziny otwarcia

Przez całą dobę

Jak można uzyskać pomoc

Kiedy dzwonisz pod numer alarmowy, postaraj się zachować spokój i opisz rozmówcy, co się dzieje. Służby ratunkowe mogą zorganizować wysłanie karetki, jeśli zajdzie taka potrzeba. Alternatywą może być wizyta w lokalnym szpitalu na oddziale ratunkowym, jeśli jesteś w stanie się tam dostać.

Czy to dotyczy nagłych wypadków? Tak

Gdy potrzebujesz z kimś porozmawiać

Pamiętaj, że jeśli nie masz w swoim życiu zaufanych osób, z którymi możesz porozmawiać, istnieją numery telefonu, pod którymi możesz uzyskać pomoc i wsparcie. Obca osoba może wysłuchać Cię w sposób, który dla członka rodziny mógłby być trudny. Jednak rodzina i przyjaciele mogą uratować Ci życie, więc jeśli możesz, staraj się utrzymywać kontakt z bliskimi.

ZAUFANA OSOBA

Numer kontaktowy

Wpisz tutaj swoje dane kontaktowe

Spróbuj wyjaśnić komuś, kogo znasz i komu ufasz, jak wygląda Twoja codzienność.

Kiedy już się tym podzielił, możesz zwrócić się do tej osoby w razie potrzeby porozmawiania.


Zapytaj, czy nie ma nic przeciwko temu, aby dzwonić do niej późno w nocy lub w ciągu dnia.

Jak można uzyskać pomoc

Osoby, którym ufasz, mogą pomóc Ci zachować spokój w najtrudniejszych momentach, kiedy sytuacja z osobą, którą wspierasz, jest najtrudniejsza.

Starannie wybieraj zaufane osoby. Każdy człowiek jest inny i choć niektórzy mogą słuchać, wspierać i pomagać się odstresować, inni mogą jeszcze potęgować stres, przedstawiając własne poglądy i opinie.

BREATHING SPACE

 0800 83 85 87

Godziny otwarcia

Od poniedziałku do czwartku
w godzinach 18:00–2:00 oraz od 18:00
w piątek do 6:00 w poniedziałek

Jak można uzyskać pomoc

Breathing Space to bezpłatna, zapewniająca dyskrecję usługa telefoniczna i internetowa dla osób w Szkocji doświadczających obniżonego nastroju, depresji lub lęku. W trudnych chwilach Breathing Space zapewnia bezpieczną i pomocną przestrzeń poprzez słuchanie, oferowanie porad i informacji.

SAMARITANS

 116 123

 Jo@samaritans.org

Godziny otwarcia



Przez całą dobę

Jak można uzyskać pomoc

Wolontariusze organizacji Samaritans rozmawiają anonimowo z osobami, które przeżywają jakikolwiek stres emocjonalny, nie oceniając tych osób ani nie mówiąc im, co mają robić. Nie udzielają oni porad, ale zachęcają osoby, które się z nimi kontaktują, do mówienia o swoich uczuciach i pomagają im poznać wszystkie możliwości, jakie mają do wyboru.

Pomoc w sprawach związanych z samopoczuciem

LIVING LIFE

 0800 328 9655
 www.nhs24.scot/our-services/living-life

Godziny otwarcia

Od poniedziałku do piątku w godzinach 13:00–21:00

Jak można uzyskać pomoc


Living Life to usługa NHS zapewniająca telefoniczne wsparcie w oparciu o model terapii poznawczo-behawioralnej.

Terapia poznawczo-behawioralna (Cognitive Behavioural Therapy, CBT) to sposób mówienia o tym, jak myślisz o sobie, świecie i innych ludziach oraz o tym, jak to, co robisz, wpływa na Twoje myśli i uczucia. Może ona pomóc w zmianie sposobu myślenia (aspekt poznawczy) i działania (aspekt behawioralny, czyli dotyczący zachowania). Zmiany te mogą pomóc w poprawie samopoczucia i radzeniu sobie z problemami.

W przeciwieństwie do niektórych innych terapii opartych na rozmowie, terapia poznawczo-behawioralna koncentruje się na problemach i trudnościach występujących „tu i teraz”. Zamiast koncentrować się na przyczynach niepokoju lub objawów w przeszłości, szuka się sposobów na poprawę stanu umysłu w chwili obecnej.

W zależności od regionu, w którym się znajdujesz, możesz skorzystać z ukierunkowanej samopomocy lub bardziej dogłębnego poradnictwa telefonicznego.

NHS INFORM

 www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health

Jak można uzyskać pomoc

NHS Inform oferuje szereg bezpłatnych poradników internetowych, które można pobrać.



MOODGYM

 www.moodgym.com.au

Jak można uzyskać pomoc

Internetowe źródło samopomocy oparte na terapii poznawczo-behawioralnej.

DISTRESS BRIEF INTERVENTIONS

 01698 366988
lub wypełnij formularz online na stronie
 www.dbi.scot

Jak można uzyskać pomoc

Distress Brief Interventions oferuje w Szkocji kompleksowe wsparcie osobom doświadczającym cierpienia.

CLEAR YOUR HEAD

 www.clearyourhead.scot

Jak można uzyskać pomoc

Clear Your Head oferuje pomoc online w zakresie zdrowia psychicznego, informacje i pomysły dla Ciebie i innych osób.

NATIONAL WELLBEING HUB

 0800 111 4191

 www.promis.scot

Jak można uzyskać pomoc

Strona działa na zasadzie platformy zawierającej informacje i materiały dla opiekunów oraz osób pracujących w służbie zdrowia i opiece społecznej.

SHOUT 85258

 Wyślij SMS o treści „SHOUT” pod numer 85258

Jak można uzyskać pomoc

Shout 85258 to darmowa, poufna, całodobowa usługa SMS-owego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego dla każdego, kto zmagają się z problemami.

UNITED TO PREVENT SUICIDE

 unitedtopreventsuicide.org.uk



Jak można uzyskać pomoc

United to Prevent Suicide jest ruchem społecznym skupiającym osoby z całej Szkocji, które podzielają przekonanie, że każdy z nas może przyczynić się do zapobiegania samobójstwom. Strona ta jest platformą dla tej społeczności i zawiera wiele materiałów i łączy.

Porady

Czasami możesz potrzebować konkretnej porady dotyczącej określonej kwestii, np. związków, alkoholu, narkotyków itp. Poniżej przedstawiamy niektóre organizacje, które mogą okazać się pomocne.

THE SPARK – PORADNICTWO I WSPARCIE W ZAKRESIE ZWIĄZKÓW

 0808 802 2088
 www.thespark.org.uk

Godziny otwarcia

Od poniedziałku do czwartku w godz. 9:00–21:00, piątek w godz. 9:00–16:00

Jak można uzyskać pomoc

Poradnia specjalizująca się w poradnictwie dla par, poradnictwie małżeńskim, poradnictwie dla młodzieży i poradnictwie rodzinnym.


MONEY ADVICE SCOTLAND

 www.moneyadvicescotland.org.uk

Jak można uzyskać pomoc

Bezpłatne, poufne, bezstronne i niezależne doradztwo w zakresie zadłużenia i pomocy finansowej.

KNOW THE SCORE

 0800 587 5879
 www.knowthescore.info




Godziny otwarcia

Od poniedziałku do piątku w godz. 9:00–21:00, sobota i niedziela w godz. 10:00–16:00

Jak można uzyskać pomoc

Możliwość poufnej rozmowy na temat problemu z uzależnieniem od narkotyków i nałogiem.

ALCOHOL FOCUS SCOTLAND

 0141 572 6700 (informacje)
 0800 7 314314 (porady)
 www.alcohol-focus-scotland.org.uk

Jak można uzyskać pomoc

Alcohol Focus Scotland jest krajową organizacją charytatywną działającą na rzecz zapobiegania i ograniczania szkód wyrządzanych przez alkohol.

CRUSE BEREAVEMENT CARE

 0808 802 616
 www.crusescotland.org.uk

Jak można uzyskać pomoc

Cruse zapewnia pomoc w żałobie poprzez indywidualne sesje terapeutyczne, które pomogą przejść przez ten okres. Może się też zdarzyć, że będziesz potrzebować otuchy, że inni przeszli przez tę samą udrękę i rozpacz, i być może zechcesz przeczytać jakieś poczekające historie lub uzyskać poradę.

SZKOŁKA LINIA PORADNICTWA DLA OSÓB PO TRAUMATYCZNYCH PRZEŻYCIACH (TRAUMA COUNSELLING LINE SCOTLAND)

 08088 02 04 06
 counselling@health-in-mind.org.uk

Godziny otwarcia

Możliwość umówienia się na wizytę w ciągu dnia lub wieczorem

Jak można uzyskać pomoc

Poufne porady telefoniczne dla dorosłych osób, które doświadczyły przemocy w dzieciństwie.

SHELTER SCOTLAND

 0808 800 4444
 www.scotland.shelter.org.uk

Godziny otwarcia

Od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00–17:00

Jak można uzyskać pomoc

Shelter udziela porad dotyczących kwestii mieszkaniowych niezależnie od tego, czy chodzi o bezdomność, zagrożenie bezdomnością, złe warunki mieszkaniowe czy zadłużenie. Porady są dostępne za pośrednictwem infolinii lub online.



for Scotland's mental health




SAMH jest szkocką organizacją charytatywną zajmującą się zdrowiem psychicznym i działającą na rzecz zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia wszystkich ludzi. Naszym zadaniem jest zapewnianie pomocy, informacji i wsparcia osobom dotkniętym problemami ze zdrowiem psychicznym.

samh.org.uk

 @samhtweets

 facebook.com/SAMHmentalhealth

 @samhscotland

 0344 800 0550

 info@samh.org.uk

SAMH (Scottish Association for Mental Health) jest szkocką organizacją charytatywną o numerze SC008897. Siedziba: Brunswick House, 51 Wilson Street, Glasgow G1 1UZ. SAMH jest spółką z odpowiedzialnością ograniczoną do wysokości gwarancji zarejestrowaną w Szkocji pod numerem 82340.