

PREPOZNAJTE ZNAKOVE SUICIDALNOSTI NA VRIJEME

GOVOR:

- smatra kako nema razloga za život
- osjeća se kao teret drugima
- izvještava o osjećaju krivnje i žali zbog prošlosti
- ne prihvaća pohvale i komplimente
- navodi kako će uskoro riješiti sve svoje probleme
- često govori ili čita o smrti, umiranju ili nasilju
- izražava želju da ga/je više nema
- žali što se uopće rodio/la



RAZMIŠLJANJE:

- preokupiranost problemima, smatra ih nerješivima
- ne vidi izlaz iz situacije, ponavlja teme ispočetka
- smatra se zarobljen u problemu
- ništa više nema smisla i nije vrijedno prilagođavati se
- nema koncentracije, smeten/a je
- ne razmišlja i ne planira budućnost
- fizička bol koju osjeća je nepodnošljiva



**SVE SE MIJENJA,
PA TAKO I PROBLEMI,
DOPUSTITE DA POMOGNEMO!**

OSJEĆAJI:

- beznadnost
- usamljenost
- beskorisnost
- depresivnost, tjeskoba
- ljutnja, bijes
- nervoza
- sram ili poniženje
- izražene oscilacije u raspoloženju
- nezainteresiranost za aktivnosti koje voli



**PRIHVATITE POMOĆ
I KONTAKTIRAJTE
SAVJETOVALIŠTE
ZA MENTALNO ZDRAVLJE**



PONAŠANJE:

- pretjerano korištenje alkohola ili droge
- promjene spavanja – previše ili premalo
- promjene u prehrani – prejedanje ili preskakanje obroka, nagla promjena težine
- nemarno ponašanje prema sebi, drugima, obavezama (poslu, školi)
- nezainteresiranost za higijenu i dojam koji ostavlja na druge
- povlačenje iz društva, želi da ga/ju se ostavi na miru
- riskantne ili autodestruktivne aktivnosti (brza vožnja, opijanje, kockanje)
- dijeljenje osobnih stvari – opraštanje
- kupovanje skupih poklona bliskim osobama
- posjećuje i zove bliske osobe više nego inače, emotivno se pozdravlja s njima
- agresija
- istražuje načine za samoubojstvo



SLUŽBA ZA JAVNO ZDRAVSTVO, MENTALNO
ZDRAVLJE I PREVENCIJU OVISNOSTI

e-mail:

mentalno-zdravlje@zzjz-zz.hr

BROJ ZA CENTRALNO
NARUČIVANJE

ZVATI OD 13 DO 15 SATI

099 7383 288



ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
ZAGREBAČKE ŽUPANIJE

Prva linija zdravlja