

ENESETAPPUDE ENNETAMINE:

teave politseitöötajatele,
tuletõrjujatele ja teistele
hädaabiteenistuste
esmareageerijatele



Politseitöötajad, tuletõrjujad ja teised hädaabiteenistuste töötajad jõuavad tihti vaimse tervise kriisi või enesetapu korral esimesena sündmuskohale. Nad mängivad olulist rolli enesetappude ennetamises ja inimeste suunamises vajalike (vaimsete) tervishoiuteenuste juurde.



Maailma
Terviseorganisatsioon
Euroopa Regionaalbüroo

Kuidas aidata kriisilukorras inimest?

- Paluge inimestel sündmuskohalt lahkuda ning teha ruumi. Alustage enda tutvustamisest ning paluge luba läheneda. Näidake üles kaastundlikkust, et olukorda rahustada.
- Võtke tõsiselt kõiki sõnu ja tegusid, mis viitavad sellele, et inimene võib teha enesetapu.
- Suhelge inimesega ja julgustage teda rääkima. Proovige hinnata enesetapuriski suurust, uurides, kas inimesel on plaan ja ligipääs enesetapuvahenditele või kas ta on varem seda üritanud ja/või tarbinud alkoholi või uimasteid.
- Suhtuge asjasse erapooletult, näidates üles empaatiat, muret ja hoolivust.
- Võimaluse korral kõrvaldage kõik esemed, mida saab kasutada enesetapu tegemiseks.
- Tagage viivitamatu juurdepääs vaimse tervishoiu teenustele.
- Ärge jätke enesetapuriskis inimest kunagi üksi. Jääge pereliikme, sõbra või tervishoiutöötaja saabumiseni tema juurde.

Mida teha pärast enesetapukatset?

- Kontrollige elumärke ning andke vajaduse korral esmaabi.
- Kui inimesel on vaja meditsiinilist abi, veenduge, et ta viiakse kiirabiasutusse.
- Kui inimene on teadvusel, proovige temaga mitteähvardaval, rahulikul, empaatilisel ja sõbralikul viisil suhelda.
- Alustage juttu, küsides avatud küsimusi. Olge erapooletu ja ärge pange inimest süüd tundma.
- Kui inimest pole vaja tervishoiuasutusse viia, kõrvaldage sündmuskohalt kõik esemed, mida saab kasutada enesetapu tegemiseks, ning veenduge, et inimesel on olemas mõni pereliige või lähedane sõber, kes saaks hoolitseda tema praeguse ja edaspidise turvalisuse eest.
- Viige inimene ja teda saatvad inimesed kokku vaimse tervishoiu teenustega või kogukondlike tervishoiuteenustega, et tagada järelkontroll.

Mida teha pärast enesetappu?

- Kui keegi teeb enesetapu, võtke ühendust lahkunu pere või lähedase sõbraga ning veenduge, et teade nende lähedase surma kohta edastatakse taktitundeliselt ja kaastundlikult.
- Veenduge, et pere või sõbrad saavad tuge ning andke teavet psühhosotsiaalse toe saamise kohta. Võimaluse korral jagage nendega eneseabi tugirühma või kriisiabi kontaktandmeid.
- Kuna enesetapuga seotud väljakutsetele vastamine on esmareageerijatele väga raske, otsige vajaduse korral oma tööandjalt või kogukondlikelt teenusepakkujatelt abi.
- Meetmed peaksid hõlmama kvalifitseeritud tervishoiutöötajate ja tugiteenuste kättesaadavuse tagamist töötajatele.

Lisateave
(inglise keeles)



Enesetappude ennetamine:
*abimaterjal politseitöötajatele,
tuletõrjujatele ja teistele
hädaabiteenistuste esmareageerijatele*



<https://www.who.int/publications-detail/preventing-suicide-a-resource-series>