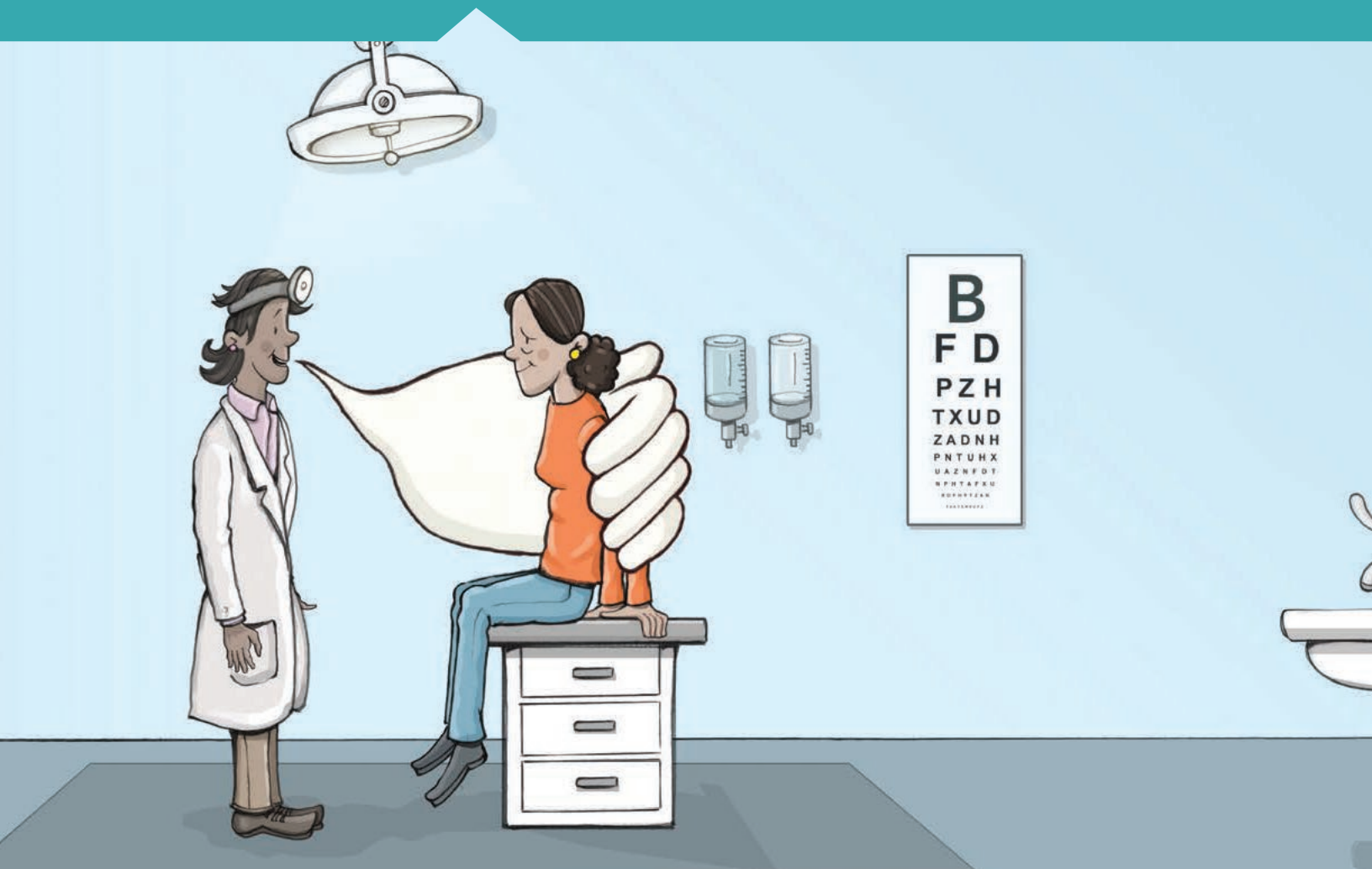


ENESETAPPUDE ENNETAMINE:

teave
tervishoiu-
töötajatele



Uuringud on näidanud, et paljud enesetapu teinud inimesed on sellele eelnenud kuul käinud tervishoiutöötaja jutul. Sellepärast on tervishoiutöötajatel enesetapuriskis inimeste tuvastamisel, hindamisel ja toetamisel tähtis osa.



Maailma
Terviseorganisatsioon
Euroopa Regionaalbüroo

Millele pöörata tähelepanu?

- enesetapumõtetest või sellega seotud tunnetest, lootusetusest või elu mõtte puudumisest rääkimine;
- üksindustundest, sotsiaalses olukorras teistest eemaldumisest, teistele koormaks olemisest või kannatamatust valust rääkimine;
- ärrituvus, vägivaldsus, kurvastus või suhtlemisraskused (tähelestatud nõustamise ajal või mainitud probleemidena);
- muutused söömis- või magamisharjumustes;
- märgid lõikumisest või enesevigastamisest;
- surmaks ettevalmistumine, näiteks testamendi kirjutamine; ja/või
- toetavate pereliikmete või muu psühhosotsiaalse toe puudumine.

Kaaluge ja hinnake enesetapuriski tegureid. Nende alla kuuluvad varasemad enesetapukatsed, depressioon, alkoholi või narkootikumide tarbimine, muud vaimse tervise häired, näiteks psühhos või bipolaarne häire, suur emotsionaalne pingeline, krooniline valu või haigus, trauma (nt seksuaalne või isikutevaheline vägivald, sõda, väärkohtlemine, diskrimineerimine), hiljutine kaotus (nt töö kaotus, lein, suhte purunemine) või rahalised raskused.

Mida saate teha?

- Leidke piisavalt aega, et inimesega privaatses kohas rääkida. Näidake üles empaatiat ja proovige võita tema usaldus.
- Laskuge teemasse järk-järgult, et hinnata inimese praegust vaimset seisundit enne, kui küsite temalt otse, kas tal on enesetapumõtted. Enesetapu kohta küsimine ei kutsu seda esile, kuid võib vähendada ärevust ning aitab inimesel tunda, et teda mõistetakse.
- Kui inimene kinnitab, et mõtleb enesetapule või on seda varem teinud, küsige lisaküsimusi, et saada teada, kas ta on teinud kindlaid plaane.
- Kui inimesel on enesetapumõtted või -plaanid, kuid need ei ole kindlad või pakilised:
 - › pakkuge emotsionaalset tuge, julgustage teda oma enesetapumõtetest rääkima, tuletage talle meelde tema tugevaid külgi, innustage teda rääkima sellest, kuidas ta on varemalt oma probleeme lahendanud ning vestelge sellest, mille nimel elada ja kuidas ellu jääda;
 - › võimaluse korral andke talle vaimse tervise spetsialisti kontaktandmed ning kohtuge nendega regulaarselt, leppides alustuseks kokku järgmise kohtumise aja; ning
 - › tagage talle psühhosotsiaalne tugi, võttes ühendust tema pere või sõpradega ja kogukondlike tugiisikutega ning andke talle teavet kogukondlike teenuste, sh kriisiabinumbrite kohta.
- Kui inimesel on kindel plaan, sealhulgas võimalused ja tahe surra, jääge tema juurde, kõrvaldage enesetapuvahendid, konsulteerige vaimse tervise spetsialistiga ning paluge pereliikmel või mõnel töötajal tema juurde jääda, et nad ei jääks enne täiendava spetsialisti saabumist üksi.

Pärast enesetapukatset

Veenduge, et inimene on teadlik pakutavatest tugiteenustest ning et regulaarsete järelkohtumiste jaoks on olemas hästi koordineeritud kava. Selgitage inimesele ja tema pereliikmetele tervishoiuteenustega kontakti säilitamise olulisust.

Lisateave
(inglise keeles)



Enesetappude ennetamine: abimaterjal perearstidele

*Enesetappude ennetamine: abimaterjal
esmatasandi tervishoiutöötajatele*

Vaimse tervise häire tegevusprogrammi sekkumisjuhend 2.0

