

ОДБРАНА

Специјални прилог
број 108

ИЗДБЕРИ ЖИВОТ

ЗА ОНЕ КОЈИ СУ РАЗМИШЉАЛИ
О САМОУБИСТВУ И ЗА ОНЕ
КОЈИ ИХ ВОЛЕ



САДРЖАЈ

СМИСЛО ЖИВОТА	4
ШТА ЈЕ САМОУБИСТВО	6
НАЈЧЕШЋЕ ПРЕДРАСУДЕ О САМОУБИСТВУ	7
ФАКТОРИ РИЗИКА ОД САМОУБИСТВА	8
ЗНАЦИ УПОЗОРЕЊА ДА НЕКО РАЗМИШЉА О САМОУБИСТВУ	9
КАКО ПОМОЋИ ОСОБИ КОЈА СЕ НАЛАЗИ У СТАЊУ КРИЗЕ	10
ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО СУИЦИДНИМ ЉУДИМА	11
ШТА ЉУДИМА КОЈИ СЕ ОСЕЋАЈУ СУИЦИДНО НИЈЕ ПОТРЕБНО	12
АКО СИ У КРИЗИ И РАЗМИШЉАШ О САМОУБИСТВУ	13
ПРЕПОРУКЕ ЗА ЈАЧАЊЕ ОТПОРНОСТИ НА СТРЕС	14
ТЕЛЕФОНСКИ ИМЕНИК ПСИХОЛОГА ВОЈСКЕ СРБИЈЕ	16

УПРАВА ЗА ЉУДСКЕ РЕСУРСЕ (Ј-1)
ГЕНЕРАЛШТАБА ВОЈСКЕ СРБИЈЕ



„ЖИВОТ – ТО ЈЕ УМЕТНОСТ ДА СЕ У СВЕМУ НАЂЕ ЛЕПОТА И РАДОСТ.“

МАКСИМ ГОРКИ

„ЖИВОТ ЈЕ КАО ВОЖЊА БИЦИКЛА. ДА БИ ОДРЖАО РАВНОТЕЖУ,
МОРАШ ДА НАСТАВИШ ДА СЕ КРЕЋЕШ.“

АЛБЕРТ АЈНШТАЈН

„ВЕРУЈ ДА ЈЕ ЖИВОТ ВРЕДАН ЖИВЉЕЊА И ТВОЈЕ ВЕРОВАЊЕ
ЋЕ ПРЕДАТИ У ЧИЊЕНИЦУ.“

ВИЛИЈАМ ЏЕЈМС

„КАДА ЧУЈЕМ НЕКОГА КАКО СА УЗДАХОМ ИЗГОВАРА: `ЖИВОТ ЈЕ
ТЕЖАК`, УВЕК САМ У ИСКУШЕЊУ ДА ГА УПИТАМ: `У ПОРЕЂЕЊУ
СА ЧИМ?`“

СИДНЕЈ ХЕРИС

„ЧИТАВА ТАЈНА ДА ПРОДУЖУЈЕМО ЖИВОТ САСТОЈИ СЕ У ТОМЕ ДА
ГА НЕ СКРАЋУЈЕМО.“

САЛТИКОВ

„НАСТОЈИМ ВОЛЕТИ ЖИВОТ ВИШЕ ОД ЊЕГОВОГ СМИСЛА.“

ФЈОДОР ДОСТОЈЕВСКИ



СМИСЛО ЖИВОТА

ЗБОГ ЧЕГА СМО ОВДЕ? О ЧЕМУ ЈЕ ЗАПРАВО РЕЧ? КОЈА ЈЕ НАША СВРХА? КОЈА ЈЕ СВРХА ТОЛИКО СЕ ТРУДИТИ ДА ЖИВИШ КАДА ЋЕМО СВАКАКО СВИ ЈЕДНОГ ДАНА УМРЕТИ? ИМА ЛИ НАШЕ ПОСТОЈАЊЕ СМИСЛА? АКО ИМА, ЗАШТО?

ОВО СУ САМО НЕКА ПИТАЊА КОЈА СУ ФИЛОЗОФИ, ТЕОЛОЗИ, ПЕСНИЦИ, НАУЧНИЦИ И МНОГИ ДРУГИ ВЕКОВИМА РАЗМАТРАЛИ. НЕ МОЖЕМО ОЧЕКИВАТИ ДА ПОЧНЕМО ДА СЕ БАВИМО ПИТАЊИМА О СМISЛУ ЖИВОТА ТОЛИКО ДОБРО ИЛИ ЈЕДНАКО ИСЦРПНО КАО ХИЉАДЕ АУТОРА И МИЛИОНИ ОБИЧНИХ ЉУДИ ПРЕ НАС. МЕЋУТИМ, ВЕРУЈЕМО ДА ЈЕ ВАЖНО ДА СВАКО ОД НАС, НА СВОЈ НАЧИН, ПОКУША ДА ПРОНАЂЕ НЕКИ СМISЛО ПОСТОЈАЊА. ОВО ЈЕ ПОСЕБНО ТАЧНО КАД НЕКО РАЗМИШЉА О ТОМЕ ДА ПРЕКИНЕ СВОЈ ЖИВОТ КАКО ГА МИ ПОИМАМО.

НЕ МОЖЕМО ПРЕДВИДЕТИ БУДУЋНОСТ. НЕ МОЖЕМО ДА КОНТРОЛИШЕМО СВАКИ АСПЕКТ СВОЈЕ СУДБИНЕ. НЕ МОЖЕМО ЗАУВЕК ЗАДРЖАТИ СТВАРИ КОЈЕ СУ НАМ ВАЖНЕ, НИТИ МОЖЕМО ПОВРАТИТИ НЕКЕ ОД НАЈДРАЖИХ СТВАРИ КОЈЕ СМО ИЗГУБИЛИ. ОВЕ ЖИВОТНЕ ЧИЊЕНИЦЕ, ИЗМЕЂУ ОСТАЛОГ, ПОВРЕМЕНО ЧИНЕ ЖИВОТ ТОЛИКО ТЕШКИМ.

С ДРУГЕ СТРАНЕ, НЕОБЈАШЊИВО ЈЕ ЧУДО ШТО СЕ СВАКО ОД НАС УОПШТЕ И НАЛАЗИ ОВДЕ. СВЕ ШТО ТРЕБА ДА УРАДИТЕ ЈЕСТЕ ДА РАЗМИСЛИТЕ О СВИМ ХИЉАДАМА СЛУЧАЈНИХ ДОГАЂАЈА КОЈИ СУ МОРАЛИ ДА СЕ ПОКЛОПЕ САМО ДА БИСТЕ СЕ ВИ РОДИЛИ, И ДА СХВАТИТЕ ДА ЈЕ ВАШ ДОЛАЗАК НА ОВАЈ СВЕТ ЗАХТЕВАО ОСВАЈАЊЕ НАГРАДНЕ УЛАЗНИЦЕ ЗА ЈЕДАН ОД НАЈЕКСКЛУЗИВНИЈИХ КЛУБОВА У УНИВЕРЗУМУ. ОВАЈ ЖИВОТ – ОВА МОГУЋНОСТ ЗА СТИЦАЊЕ ИСКУСТАВА – ЈЕСТЕ ДАР, ПРИЛИКА, ЧУДО. ВЕОМА ЈЕ ТЕШКО СЕТИТИ СЕ ОВОГА КАД ПАТИТЕ. ОСОБИ КОЈА ПАТИ СВАКИ ТРЕН МОЖЕ ИЗГЛЕДАТИ КАО ВЕЧНОСТ. ИСТО ТАКО, ЗА ОСОБУ КОЈА ОД ЖИВОТА УЗМЕ СВЕ ШТО ЈЕ ВРЕДНО, СВАКИ РАДОСТАН ТРЕНУТАК МОЖЕ БИТИ ВЕЧАН.

У ОВОМ ЖИВОТУ СМО САМО НЕКО КРАТКО ВРЕМЕ. НЕ ЗНАМО ШТА ЈЕ ИЗВАН ЊЕГА И НЕ ЗНАМО ДА ЛИ ЋЕМО ИКАДА ПОНОВО ПРОЋИ ОВИМ ПУТЕМ. СВЕ ШТО ИМАМО ЈЕ ОВДЕ И САДА, И НАДА ДА ЋЕ СЕ ТО ОВДЕ И САДА ДЕШАВАТИ БАР ЈОШ НЕКО ВРЕМЕ. ИМАМО ИСКУСТВА КОЈА ЈЕ ТОЛИКО ВАЖНО ПАМТИТИ: ЗАГРЉАЈ С ПРИЈАТЕЉЕМ, ГОЛИЦАЊЕ ЈЕЗИКА ВОЉЕНОГ ПСА КОЈИ ВАМ ЛИЖЕ ОБРАЗ, МОМЕНАТ ОТКРИЋА (ЕУРЕКА!) КАДА РЕШИТЕ ПРОБЛЕМ, ОСЕЋАЈ ПОНОСА КАДА ВАМ ПРИЈАТЕЉИ АПЛАУДИРАЈУ, ТОПЛИНА ПОВЕЗАНОСТИ СА ДРУГОМ ОСОБОМ КОЈА ЖЕЛИ ДА РАЗУМЕ ВАША ОСЕЋАЊА, УЗБУЂЕЊЕ УЧЕЊА НЕЧЕГ НОВОГ.

ПОМИСЛИТЕ НА СКОК ЕНЕРГИЈЕ КАДА СЕ ПРОБУДИТЕ УЈУТРУ НАКОН ОКРЕПЉУЈУЋЕГ НОЋНОГ СНА, ТРНАЦА ДУЖ КИЧМЕ КАДА НАСТУП ПЕВАЧА ДОТАКНЕ ВАШУ ДУШУ, ЗАДИВЉЕНОСТ ПРЕД ЖИВОПИСНИМ ЗАЛАСКОМ СУНЦА, СПОКОЈ ДЕЉЕЊА ТРЕНУТКА ТИШИНЕ СА НЕКИМ КОГА ВОЛИТЕ, ДОЖИВЉАЈ ДОЛАСКА НА МЕСТО НА КОЈЕМ РАНИЈЕ НИСТЕ БИЛИ, УЗБУЂЕЊЕ УЖИВЉАВАЊА У АКЦИОНИ ФИЛМ, УГОДНОСТ ТОПЛОГ ОБРОКА У ХЛАДНОМ ДАНУ, ТИХУ РАДОСТ КАДА ЧУЈЕТЕ ЛЕПЕ РЕЧИ, ОСЕЋАЊЕ ЗАЈЕДНИШТВА НЕПОСРЕДНО НАКОН ШТО СТЕ СА ПРИЈАТЕЉИМА ИЗ ТИМА ЗАВРШИЛИ ДОБРО ОДИГРАНУ УТАКМИЦУ, МЕШАВИНА СТРАХА И ЗАБАВЕ ЗБОГ ВОЖЊЕ НА РОЛЕР КОСТЕРУ У ЗАБАВНОМ ПАРКУ.

ЗАМИСЛИТЕ ЗАДОВОЉСТВО КАДА ВАМ НЕКО КАЖЕ ХВАЛА ЗА ПРУЖЕНУ ПОМОЋ, ПРИЈАТНО ТОПЛОГ ЋЕБЕТА У ЗИМСКО ЈУТРО, ПОГЛЕД НА ДУГУ ПОСЛЕ ЛЕТЊЕГ ПЉУСКА, ПРИЈАТНО ОЛАКШАЊЕ НАКОН СКОКА У БАЗЕН У ТОПЛОМ ЛЕТЊЕМ ДАНУ, ОПУШТЕНО ЋАСКАЊЕ СА ПРИЈАТЕЉИМА НАКОН ВЕЧЕРЕ, ИНТЕЛЕКТУАЛНО УЗБУЂЕЊЕ НОВЕ ИДЕЈЕ, ПРВИ ДАН КАДА СЕ ОСЕЋАТЕ ДОБРО ПОСЛЕ ГАДНЕ ПРЕХЛАДЕ, ДИРНУТОСТ НАКОН ШТО СТЕ ЧУЛИ ДА ЈЕ НЕКО У ВАШЕМ ОДСУСТВУ РЕКАО НЕШТО ЛЕПО О ВАМА, ОДУШЕВЉЕНО СЛУШАЊЕ ИЛИ СВИРАЊЕ ВЕЛИЧАНСТВЕНОГ МУЗИЧКОГ ДЕЛА, КАО И МНОГА ДРУГА ТАКВА ИСКУСТВА. ЗАМИСЛИТЕ ЗАДОВОЉСТВО ПАМЋЕЊА ТИХ ВРЕМЕНА И ПРИЧАЊА О ЊИМА, И ТИХУ НАДУ ДА ЋЕТЕ У БУДУЋНОСТИ ПОНОВО ДОЖИВЕТИ ТАКВА ОСЕЋАЊА.

ТРЕБА ДА БУДЕМО ИЗУЗЕТНО СВЕСНИ СЕБЕ И СВОЈИХ ЖИВОТА УПРАВО У ТРЕЊУЦИМА КАД ПРОЖИВЉАВАМО ВРСТУ ИСКУСТВА И ОСЕЋАЊА КОЈА СМО УПРАВО ОПИСАЛИ. ТРЕБА МАЛО ДА УСПОРИМО И ДАМО СЕБИ ВРЕМЕНА ДА РАЗМИСЛИМО О ТОМЕ ШТА ЈЕ ЗАПРАВО НАЈВАЖНИЈЕ У НАШЕМ ЖИВОТУ. ТРЕБА ДА РАЗМИСЛИМО О ТОМЕ КАКО СЕ ПОНАШАМО ПРЕМА СЕБИ И ДРУГИМА И ДА СЕ ПОТРУДИМО ДА, У ОБА СЛУЧАЈА, БУДЕМО САМО МАЛО ЉУБАЗНИЈИ.

ИАКО ЈЕ МОЖДА ТАЧНО ДА НИШТА НЕ ТРАЈЕ ВЕЧНО, МОЖЕМО ДА СЕ УЛАЖЕМО У СТВАРИ КОЈЕ СУ БАР РЕЛАТИВНО ТРАЈНИЈЕ ОД ДРУГИХ – НАШЕ ЗДРАВЉЕ, НАШЕ ВЕЗЕ, НАШЕ ИДЕЈЕ И НАШ СВАКОДНЕВНИ ОСЕЋАЈ СМИСЛА, ДА НАВЕДЕМО САМО НЕКЕ ОД ЊИХ. ОВО СУ НЕКА ОД СТРЕМЉЕЊА КОЈА ЖИВОТ ЧИНЕ СМИСЛЕНИЈИМ, АКО НЕ РАЗУМЉИВИЈИМ.

РЕЧЕНО ЈЕ ДА КАД УМРЕ НЕКО ОД НАС, СА ЊИМ УМИРЕ И ДЕЛИЋ СВАКОГ ОД НАС. СВИ СМО МИ ЗАЈЕДНО НА ОВОМ ПУТОВАЊУ КРОЗ ЖИВОТ И ЗА СВЕ НАС ЈЕ ВАЖНО ДА СВОЈ "ТИМ" САЧУВАМО НЕДИРНУТ КОЛИКО ГОД ДУГО ПРИРОДНИ ТОК ДОГАЂАЈА ДОЗВОЉАВА.

ИАКО САМОУБИСТВО ПОВРЕМЕНО, КАДА СТЕ ТЕШКО ДЕПРЕСИВНИ И БЕЗНАДЕЖНИ, МОЖЕ ДЕЛОВАТИ КАО РАЗУМНО РЕШЕЊЕ, ОНО ЈЕ ЗАПРАВО ГУБИТАК СВЕГА ОНОГА ШТО БИ МОГЛО БИТИ И ПОГОРШАЊЕ ВЕЗА СА СВИМ СВОЈИМ БЛИЖЊИМА, УКЉУЧУЈУЋИ И ОНЕ СА КОЈИМА БИСТЕ У БУДУЋНОСТИ МОГЛИ ПОСТАТИ БЛИСКИ.

ХАЈДЕ ДА, УМЕСТО ТОГА, РАДИМО НА ТОМЕ ДА ЖИВОТ УЧИНИМО БОЉИМ, А НЕ ДА ГА ОКОНЧАМО. ХАЈДЕ ДА СЕ МИ КОЈИ СМО У ЗАЈЕДНИЦИ ЖИВОТА УДРУЖИМО ДА ЖИВОТНЕ РАДОСТИ УЧИНИМО СЛАЂИМА, А ЖИВОТНЕ ТУГЕ ПОДНОШЉИВИЈИМА, УМЕСТО ДА СЕ РАЗДВОЈИМО У ИЗОЛАЦИЈИ ШТО СМРТ ЗАПРАВО ЈЕСТЕ. ■

ТОМАС Е. ЕЛИС,
КОРИ Ф. ЊУМАН

ШТА ЈЕ САМОУБИСТВО

САМОУБИСТВО ЈЕ ЧИН НАМЕРНОГ ОДУЗИМАЊА СОПСТВЕНОГ ЖИВОТА И ПРЕСТАВЉА ЗДРАВСТВЕНИ И ОПШТЕ ДРУШТВЕНИ ПРОБЛЕМ У СВЕТСКИМ РАЗМЕРАМА. ДА ЛИ ЗНАШ ДА ОКО МИЛИОН ЉУДИ У СВЕТУ ГОДИШЊЕ УМРЕ УСЛЕД ПОСЛЕДИЦА ОДУЗИМАЊА СОПСТВЕНОГ ЖИВОТА?

ЗБОГ ТОГА ЈЕ САМОУБИСТВО ЈЕДАН ОД НАЈВЕЋИХ СВЕТСКИХ ЗДРАВСТВЕНИХ ПРОБЛЕМА.

РИЗИК ОД САМОУБИСТВА ПОВЕЋАВА СЕ У ПЕРИОДИМА СОЦИОЕКОНОМСКИХ, ПОРОДИЧНИХ И ИНДИВИДУАЛНИХ КРИЗА (НПР. ГУБИТАК ВОЉЕНЕ ОСОБЕ, ПРЕКИД ЕМОТИВНЕ ВЕЗЕ, ГУБИТАК ПОСЛА ИЛИ ИМОВИНЕ И СЛ).

КАДА СМО ДЕПРЕСИВНИ, СКЛОНИ СМО ДА СТВАРИ ПОСМАТРАМО ИЗ ВЕОМА СУЖЕНЕ ПЕРСПЕКТИВЕ САДАШЊОСТИ. НЕДЕЉУ, ИЛИ МЕСЕЦ ДАНА КАСНИЈЕ, СТВАРИ МОГУ ИЗГЛЕДАТИ ПОТПУНО ДРУГАЧИЈЕ. ВЕЋИНА ЉУДИ КОЈИ СУ НЕ-

КАДА РАЗМИШЉАЛИ О САМОУБИСТВУ САДА СУ СРЕЋНИ ШТО СУ ЖИВИ. КАЖУ ДА НИСУ ЖЕЛЕЛИ ДА ОКОНЧАЈУ СВОЈ ЖИВОТ НЕГО ДА ПРЕКИНУ ПАТЊУ. ■



ПРЕДРАСУДА:

АКО ЈЕ НЕКО ЈЕДНОМ ПОКУШАО САМОУБИСТВО, МНОГО СУ МАЊЕ ШАНСЕ ДА ЋЕ ОПЕТ ПОКУШАТИ ДА СЕ УБИЈЕ.

ИСТИНА: ОКО 80 % СВИХ ИЗВРШЕНИХ САМОУБИСТАВА ДЕСИЛО СЕ НАКОН ПРЕТХОДНИХ ПОКУШАЈА.

ПРЕДРАСУДА:

АКО ЈЕ НЕКО РЕШИО ДА СЕ УБИЈЕ, НИШТА ГА НЕЋЕ ЗАУСТАВИТИ.

ИСТИНА: НЕОДЛУЧНОСТ У ОДНОСУ НА ЖИВОТ И СМРТ ИЗРАЖЕНА ЈЕ КАРАКТЕРИСТИКА СУИЦИДАЛНИХ ПОЈЕДИНАЦА. МНОГИ ОД ЊИХ НЕ ЖЕЛЕ ДА УМРУ, ВЕЋ ЈЕДНОСТАВНО ЖЕЛЕ ДА ПОБЕГНУ ИЗ НЕПОДНОШЉИВЕ СИТУАЦИЈЕ ИЗ КОЈЕ НЕ ВИДЕ НИЈЕДАН ДРУГИ ИЗЛАЗ.

ПРЕДРАСУДА:

ЛОША ЈЕ ИДЕЈА ДА ОСОБУ ПИТАМО ДА ЛИ РАЗМИШЉА О САМОУБИСТВУ. ТИМЕ БИСМО ЈОЈ МОГЛИ ДАТИ ИДЕЈУ ДА РАЗМИШЉА У ТОМ ПРАВЦУ.

ИСТИНА: ЉУДИ ЧЕСТО МИСЛЕ ДА ЈЕ СИГУРНИЈЕ НЕ ПРИЧАТИ О САМОУБИСТВУ СА ОСОБОМ КОЈА РАЗМАТРА ТУ ОПЦИЈУ (ИЛИ ЗА КОЈУ СУМЊАМО ДА ПОМИШЉА ДА ДИГНЕ РУКУ НА СЕБЕ). НАПРОТИВ, РАЗГОВОР МОЖЕ ПОМОЋИ СУИЦИДАЛНОМ ПОЈЕДИНЦУ ДА СМАЊИ НЕПОДНОШЉИВУ ТЕНЗИЈУ. СПРЕМНОШЋУ ДА ОСОБУ САСЛУШАМО ШАЉЕМО ПОРУКУ ДА НАМ ЈЕ СТАЛО И ДА ЖЕЛИМО ДА ПОМОГНЕМО.

ПРЕДРАСУДА:

ОСОБЕ КОЈЕ ПРИЧАЈУ ДА ЋЕ СЕ УБИТИ НЕЋЕ НИКАД ПРЕЋИ СА РЕЧИ НА ДЕЛО, ЈЕР ИМ ЈЕ ТО САМО НАЧИН ДА МАНИПУЛИШУ ДРУГИМ ЉУДИМА. ОНИ КОЈИ ИЗВРШАВАЈУ САМОУБИСТВО ИНАЧЕ НЕ ГОВОРЕ О ТОМЕ ВЕЋ ТО ЈЕДНОСТАВНО УРАДЕ.

ИСТИНА: ВЕЋИНА ЉУДИ КОЈА ЈЕ ИЗВРШИЛА ИЛИ ПОКУШАЛА САМОУБИСТВО ДАВАЛА ЈЕ НА ДИРЕКТАН ИЛИ ИНДИРЕКТАН НАЧИН НАГОВЕШТАЈЕ СВОЈОЈ ОКОЛИНИ ДА РАЗМАТРА ТУ ОПЦИЈУ. НЕМА ПОТРЕБЕ ДА КРИВИТЕ СЕБЕ АКО НИСТЕ ПРИМЕТИЛИ ТЕ ЗНАКЕ, АЛИ АКО СТЕ ЗАБРИНУТИ ЗА НЕКОГА КОГА ЗНАТЕ, МОЖЕТЕ ДА СЕ ИНФОРМИШЕТЕ О ТОМЕ ШТА МОЖЕТЕ ДА УЧИНИТЕ ДА МУ ПОМОГНЕТЕ.

ПРЕДРАСУДА:

АКО СЕ ДЕПРЕСИВНА ИЛИ СУИЦИДАЛНА ОСОБА БОЉЕ ОСЕЋА, ТО ЗНАЧИ ДА ЈЕ ПРОБЛЕМ ПРОШАО.

ИСТИНА: АКО НЕКО КО ЈЕ БИО ДЕПРЕСИВАН ИЛИ СУИЦИДАЛАН ОДЈЕДНОМ ДЕЛУЈЕ РАСПОЛОЖЕНИЈЕ, НЕ МОРА ДА ЗНАЧИ ДА ЈЕ ОПАСНОСТ ПРОШЛА. ОСОБА КОЈА ЈЕ ЧВРСТО ОДЛУЧИЛА („ПРЕЛОМИЛА“) ДА ОДУЗМЕ СЕБИ ЖИВОТ, МОЖЕ ИМАТИ ОСЕЋАЈ ОЛАКШАЊА ЗБОГ НАЧИЊЕНЕ ОДЛУКЕ. ТАКОЋЕ, ПОНЕКАД СЕ ДЕШАВА ДА НАКОН ПРВИХ ПОБОЉШАЊА ОД ДЕПРЕСИЈЕ И ПОВРАТКА ЕНЕРГИЈЕ ОСОБА КОНАЧНО СКУПИ СНАГЕ И РЕАЛИЗУЈЕ СВОЈЕ СУИЦИДАЛНЕ ФАНТАЗИЈЕ. ■

ФАКТОРИ РИЗИКА ОД САМОУБИСТВА

ФАКТОРИ РИЗИКА УКАЗУЈУ НА ПОВЕЋАН РИЗИК ДА НЕКА ОСОБА ПОКУША САМОУБИСТВО, ШТО НЕ МОРА ДА ЗНАЧИ ДА ОНА ТРЕНУТНО НАМЕРАВА ДА ИЗВРШИ САМОУБИСТВО. САМОУБИСТВО ЈЕ СЛОЖЕНА ПОЈАВА НА КОЈУ УТИЧЕ ВЕЛИК БРОЈ ЧИНИЛАЦА, ИПАК, СУИЦИДАЛНИ РИЗИК ЈЕ ВЕЋИ ТАМО ГДЕ ПОСТОЈИ:

МЕНТАЛНИ ПОРЕМЕЋАЈ, ПОСЕБНО ДЕПРЕСИЈА, ПОТОМ СХИЗОФРЕНИЈА, ПОРЕМЕЋАЈ ЛИЧНОСТИ, ИЛИ АНКСИОЗНИ ПОРЕМЕЋАЈ, ПОСТТРАУМАТСКИ СТРЕСНИ ПОРЕМЕЋАЈ (ПТСП) КАО И ЛЕЧЕЊЕ У ПСИХИЈАТРИЈСКОЈ УСТАНОВИ;

АЛКОХОЛИЗАМ И ДРУГЕ ЗАВИСНОСТИ ОД ПСИХОАКТИВНИХ СУПСТАНЦИ;

ХРОНИЧНА ИЛИ НЕИЗЛЕЧИВА ТЕЛЕСНА БОЛЕСТ, НАРОЧИТО АКО ЈЕ УДРУЖЕНА СА НЕИЗДРЖИВИМ БОЛОВИМА И ПАЋЊОМ;

ПСИХИЧКА КРИЗА (БИЛО ДА ЈЕ ИЗАЗВАНА ГУБИТКОМ БЛИСКЕ ОСОБЕ, ПРЕКИДОМ ЕМОТИВНЕ ВЕЗЕ, ИСКУСТВИМА ИЗ БОРБЕНИХ ДЕЈСТАВА, ГУБИТКОМ ПОСЛА, НЕУСПЕХОМ У ОБРАЗОВАЊУ, ПОРОДИЧНИМ ПРОБЛЕМИМА, ИЛИ ДА ЈЕ РАЗВОЈНОГ КАРАКТЕРА – НПР. АДОЛЕСЦЕНТСКА КРИЗА);

НЕДОСТАТАК СОЦИЈАЛНИХ ВЕШТИНА (ТЕШКОЋЕ У КОМУНИКАЦИЈИ СА ДРУГИМА, ПРОБЛЕМИ У ОТПОЧИЊАЊУ РАЗГОВОРА И СКЛАПАЊУ ПРИЈАТЕЉСТАВА);

НАСИЛНИЧКО ПОНАШАЊЕ ПРЕМА ЧЛАНОВИМА ПОРОДИЦЕ ИЛИ ЉУДИМА ИЗ СВОГ ОКРУЖЕЊА;

ПРЕТРПЉЕНА ТРАУМА ИЛИ ЗЛОСТАВЉАЊЕ (У БОРБЕНИМ ДЕЈСТВИМА, СИЛОВАЊЕ И СЛИЧНО);

РАНИЈИ ПОКУШАЈ САМОУБИСТВА;

САМОУБИСТВО ЧЛАНА ПОРОДИЦЕ ИЛИ ПРИЈАТЕЉА;

ДРЖАЊЕ ОРУЖЈА КОД КУЋЕ;

РАЗДВАЈАЊЕ ЧЛАНОВА ПОРОДИЦЕ ЗБОГ ОДЛАСКА У МИРОВНЕ ОПЕРАЦИЈЕ; РАЗДВОЈЕНОСТ ОД ВОЉЕНИХ ОСОБА ОТЕЖАВА КОМУНИКАЦИЈУ, ШТО МОЖЕ НЕГАТИВНО УТИЦАТИ НА МЕЋУСОБНЕ ОДНОСЕ; КАО ДОДАТНИ ОТЕЖАВАЈУЋИ ФАКТОР ЈАВЉА СЕ И ПРЕУЗИМАЊЕ НОВИХ ОДГОВОРНОСТИ И УЛОГА ЧЛАНОВА ПОРОДИЦЕ КОД КУЋЕ, ШТО НА ЊИХ МОЖЕ ДЕЛОВАТИ ОСУЈЕЂУЈУЋЕ;

ЧЕСТЕ СЕЛИДБЕ, ПРОМЕНА ШКОЛЕ, ПРОМЕНА РАДНЕ СРЕДИНЕ, СТИЦАЊЕ НОВИХ ПРИЈАТЕЉА (ВЕЛИКИ БРОЈ СТРЕСОГЕНИХ ФАКТОРА ДЕЛУЈУ НА ПОЈЕДИНЦЕ И ПОРОДИЦЕ ПРИЛИКОМ НАВЕДЕНИХ ПРОМЕНА, КОЈЕ ЗАХТЕВАЈУ УЛАГАЊЕ ДОДАТНИХ НАПОРА НА ПРИЛАГОЂАВАЊУ НОВИМ УСЛОВИМА СРЕДИНЕ И НОВИМ ЉУДИМА У ОКРУЖЕЊУ);

ЛОШЕ СЛУЖБЕНЕ ОЦЕНЕ, НЕМОГУЋНОСТ НАПРЕДОВАЊА У СЛУЖБИ, А ЗА ДЕЦУ ЛОШ УСПЕХ У ШКОЛИ;

НЕДАВНИ ГУБИТАК ВОЉЕНЕ ОСОБЕ (СМРТ, РАЗВОД, РАСКИД) ИЛИ НЕЧЕГ ДРУГОГ ШТО ЈЕ ВАЖНО (ПОСАО, НОВАЦ, СТАТУС, САМОПОУЗДАЊЕ, САМОПОШТОВАЊЕ, ВЕРА);

УЧЕСТВОВАЊЕ У КРИВИЧНОЈ ИСТРАЗИ (ОДЛАЗАК У ЗАТВОР ИЛИ ИЗЛАЗАК ИЗ ЗАТВОРА). ■

ЗНАЦИ УПОЗОРЕЊА ДА НЕКО РАЗМИШЉА О САМОУБИСТВУ

ЗНАЦИ УПОЗОРЕЊА ГОВОРЕ О ТОМЕ ДА ЈЕ ОСОБИ КОЈА ИХ ПОКАЗУЈЕ ПОТРЕБНО УКАЗАТИ ПОМОЋ.

ВЕЛИКИ БРОЈ ПОЈЕДИНАЦА КОЈИ СУ ИЗВРШИЛИ, ИЛИ ПОКУШАЛИ САМОУБИСТВО, ПРЕТХОДНО СУ ИНТЕНЗИВНО РАЗМИШЉАЛИ О ТОМЕ, ПРЕМИШЉАЈУЋИ СЕ ДА ЛИ ДА ТО УЧИНЕ И ПЛАНИРАЈУЋИ КАКО, КАДА И ГДЕ.

ЗНАЦИ ОВОГ ПРОЦЕСА ЧЕСТО СЕ МОГУ ПРЕПОЗНАТИ, И МОЖЕ СЕ ПОНУДИТИ ИЛИ ПОТРАЖИТИ ПОМОЋ.

ОСАМДЕСЕТ ОДСТО ЉУДИ КОЈИ ИЗВРШЕ САМОУБИСТВО НЕКО ВРЕМЕ ПРЕ СМРТИ ПОКАЗУЈУ НЕКЕ ОД СЛЕДЕЋИХ ЗНАКОВА:

ПРОМЕНЕ РАСПОЛОЖЕЊА – ТУЖНИ СУ, ПОВУЧЕНИ, ОСЕТЉИВИ, НЕРВОЗНИ, УМОРНИ, НЕОДЛУЧНИ, БЕЗВОЉНИ, НЕКАД УЗНЕМИРЕНИ И ХИПЕРАКТИВНИ;

ПРОМЕНЕ ПОНАШАЊА И СПОЉАШЊЕГ ИЗГЛЕДА – НЕ МОГУ ДА СЕ СКОНЦЕНТРИШУ НА ПОСАО, ШКОЛУ, РЕДОВНЕ ОБАВЕЗЕ, НЕЗАИНТЕРЕСОВАНИ СУ ЗА СВОЈ ИЗГЛЕД;

ПРОМЕНЕ У СПАВАЊУ – ПРЕТЕРАНО ДУГО СПАВАЈУ ИЛИ ИМАЈУ НЕСАНИЦУ, БУДЕ СЕ ЈАКО РАНО УЈУТРУ, ИМАЈУ НОЋНЕ МОРЕ;

ПРОМЕНЕ У НАВИКАМА ИСХРАНЕ – НЕМАЈУ АПЕТИТА И ГУБЕ ТЕЛЕСНУ МАСУ, ИЛИ ПРЕВИШЕ ЈЕДУ;

ГУБИТАК ИНТЕРЕСОВАЊА ЗА ПРИЈАТЕЉЕ, СЕКС, ХОБИЈЕ, УОПШТЕ ЗА АКТИВНОСТИ У КОЈИМА СУ РАНИЈЕ УЖИВАЛИ;

ПРЕТЕРАНА ЗАБРИНУТОСТ – О НОВЦУ, БОЛЕСТИ (ПРАВОЈ ИЛИ УМИШЉЕНОЈ);

СТРАХ ОД ГУБИТКА КОНТРОЛЕ, СТРАХ ДА ЋЕ „ПОЛУДЕТИ“, ДА ЋЕ ПОВРЕДИТИ СЕБЕ ИЛИ ДРУГЕ;

ОПТЕРЕЂЕНОСТ ОСЕЋАЊЕМ КРИВИЦЕ, СТИДА, САМОМРЖЊЕ;

ГУБИТАК НАДЕ ЗА БУДУЋНОСТ – „НИКАД МИ НЕЋЕ БИТИ БОЉЕ, УВЕК ЋУ СЕ ОВАКО ОСЕЋАТИ“;

ЗЛОУПОТРЕБА ДРОГЕ ИЛИ АЛКОХОЛА;

СРЕЂИВАЊЕ СВОЈИХ ПОСЛОВА, ДУГОВА, ПОЗДРАВЉАЊЕ (ОПРАШТАЊЕ) СА ПРИЈАТЕЉИМА И РОДИНОМ, ПОКЛАЊАЊЕ ВРЕДНИХ ЛИЧНИХ СТВАРИ И ИМОВИНЕ, ПИСАЊЕ ТЕСТАМЕНТА;

ПОСТОЈАЊЕ СУИЦИДАЛНИХ ИМПУЛСА, ИДЕЈА, ИЗЈАВА, ПЛАНОВА, РАНИЈИХ ПОКУШАЈА САМОУБИСТВА;

НАРАВНО, СВАКА ОД ОВИХ КАРАКТЕРИСТИКА САМА ПО СЕБИ НЕ МОРА НИШТА ДА ЗНАЧИ, АЛИ КОМБИНАЦИЈА НЕКОЛИКО ЊИХ ЧЕСТО УПУЋУЈЕ НА ТО ДА ПОСТОЈИ РИЗИК ДА ЋЕ ОСОБА ИЗВРШИТИ САМОУБИСТВО. ■

КАКО ПОМОЋИ ОСОБИ У СТАЊУ КРИЗЕ

АКО ПРИМЕТИШ ДА ОСОБА КОЈУ ПОЗНАЈЕШ ПАТИ, АКО ПОСУМЊАШ ДА ГУБИ ВОЉУ ЗА ЖИВОТОМ, ПОНУДИ ЈОЈ РАЗГОВОР. СТАВИ ЈОЈ ДО ЗНАЊА ДА НИЈЕ САМА.

БУДИ ПАЖЉИВ И НЕПРИСТРАСАН СЛУШАЛАЦ. НЕ КРИТИКУЈ ЈЕ, НЕ МОРАЛИШИ, НЕ САЖАЉЕВАЈ И НЕМОЈ ДА ЈОЈ ГОВОРИШ ШТА ЈЕ НАЈБОЉЕ ЗА ЊУ ДА УРАДИ. ТО МОЖЕ ДА ЈЕ ЗАТВОРИ И УДАЉИ ОД ДАЉЕ КОМУНИКАЦИЈЕ.

ВАЖНО ЈЕ ДА ПОКАЖЕШ ДА ОСОБУ ПРИХВАТАШ ТАКВУ КАКВА ЈЕСТЕ.

ПОКАЖИ ДА САОСЕЋАШ СА ЊОМ, БУДИ ТОПАО И СТРПЉИВ. НЕ УСТРУЧАВАЈ СЕ ДА ПОСТАВИШ ПИТАЊЕ О САМОУБИСТВУ. ТАКО ЈОЈ НЕЋЕШ ДАТИ ИДЕЈУ О САМОУБИСТВУ, А АКО ЗАИСТА РАЗМИШЉА О САМОУБИСТВУ, ОСЕТИЋЕ ОЛАКШАЊЕ ШТО СА НЕКИМ МОЖЕ ДА ПОДЕЛИ ТЕШКО БРЕМЕ.

АКО ТИ ОСОБА КАЖЕ ДА РАЗМИШЉА О САМОУБИСТВУ СХВАТИ ЈЕ ОЗБИЉНО. НЕ ПОКУШАВАЈ ДА ЈЕ РАЗВЕСЕЛИШ, НИ УТЕШИШ ТАКО ШТО ЋЕШ ОМАЛОВАЖИТИ ПРОБЛЕМ („МА ПРОЋИ ЋЕ ТО“, „НИЈЕ ТО ТАКО СТРАШНО“). НЕМОЈ СЕ УСРЕДСРЕДИТИ НА РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМА (САВЕТИ, ПРИЧЕ О СЕБИ И „ДРУГИМ ЉУДИМА У ТАКВОЈ СИТУАЦИЈИ“ И СЛИЧНО), ИЛИ ДРЖАТИ СЛОВО О ВРЕДНОСТИ ЖИВОТА И ПРАВУ НА САМОУБИСТВО

БУДИ СТРПЉИВ; ТОЛЕРИШИ ТИШИНУ. ОСОБИ КОЈА СЕ БОРИ СА СУИЦИДАЛНИМ ОСЕЋАЊИМА ПОНЕКАД ЈЕ ВРЛО ТЕШКО ДА О ЊИМА ПРИЧА, ПА ЈОЈ ТРЕБА ДАТИ ВРЕМЕНА ДА ОБЈАСНИ КАКО СЕ ОСЕЋА.

АКО СУМЊАШ (И АКО УТВРДИШ) ДА ЈЕ ОСОБА СУИЦИДАЛНА, ВРЛО ЈЕ ВАЖНО ДА УТВРДИШ ДА ЛИ ИМА ПЛАН САМОУБИСТВА И ДА ЛИ ИМА СРЕДСТВА ДА ТАЈ ПЛАН ОСТВАРИ, ЈЕР ТО ГОВОРИ О ВИСИНИ СУИЦИДАЛНОГ РИЗИКА. НЕ ОСТАВЉАЈ ЈЕ САМУ. СКЛОНИ СВЕ ПРЕДМЕТЕ КОЈИМА БИ МОГЛА СЕБЕ ДА ПОВРЕДИ.

ПОМОЗИ ЈОЈ ДА СХВАТИ ДА СУ ПРОБЛЕМИ РЕШИВИ И ДА ПОСТОЈЕ ДРУГЕ АЛТЕРНАТИВЕ ОСИМ САМОУБИСТВА. ПОМОЗИ ЈОЈ ДА СХВАТИ ДА НЕПОДНОШЉИВИ УНУТРАШЊИ ДОЖИВЉАЈ КОЈИ ИМА НЕЋЕ ТРАЈАТИ ВЕЧНО, И ДА САМОУБИСТВО НИЈЕ НИКАКВО РЕШЕЊЕ.

НАЖАЛОСТ, ВЕЋИНИ ЉУДИ ЈЕ ВРЛО НЕПРИЈАТНО ДА РАЗГОВАРАЈУ О САМОУБИСТВУ. ЗАТО СЕ НЕМОЈ УСТРУЧАВАТИ И ПОНУДИ ПОМОЋ ОНОМЕ КОМЕ ЈЕ ПОТРЕБНА.

ЕВО НЕКИХ РЕЧЕНИЦА КОЈЕ ТИ МОГУ ПОМОЋИ У РАЗГОВОРУ СА ОСОБОМ ЗА КОЈУ БРИНЕШ ДА РАЗМИШЉА О САМОУБИСТВУ:

„ЧИНИ МИ СЕ ДА СИ У ПОСЛЕДЊЕ ВРЕМЕ ТУЖАН И НЕСРЕЋАН.

„КАКО СЕ ОСЕЋАШ?“

„ДА ЛИ ТИ СЕ НЕКАДА ЧИНИ ДА ТИ ЈЕ ТОЛИКО ТЕШКО ДА ТИ НИКАД НЕЋЕ БИТИ БОЉЕ?“

„ДА ЛИ РАЗМИШЉАШ О СМРТИ?“

„ДА ЛИ РАЗМИШЉАШ О САМОУБИСТВУ?“

„КАКО БИ ТО УРАДИО?“

„КАДА СИ ПЛАНИРАО ДА ТО УРАДИШ?“

„ДА ЛИ БИ ЖЕЛЕО ДА ТИ НЕКО ПОМОГНЕ ДА НАЂЕШ ДРУГИ НАЧИН ДА ИЗАЂЕШ ИЗ ТЕ ТЕШКЕ СИТУАЦИЈЕ?“

ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО СУИЦИДНИМ ЉУДИМА

НЕКО КО ЋЕ ИХ САСЛУШАТИ.

НЕКО КО ЋЕ ОДВОЈИТИ ВРЕМЕ ДА ИХ СТВАРНО САСЛУША.

НЕКО КО НЕЋЕ ОСУЂИВАТИ, ДАВАТИ САВЕТЕ ИЛИ МИШЉЕЊЕ, НЕГО ПОКЛОНИТИ СВОЈУ ПУНУ ПАЖЊУ.

НЕКО КОМЕ МОГУ ВЕРОВАТИ.

НЕКО КО ЋЕ ИХ ПОШТОВАТИ И НЕЋЕ ПОКУШАТИ ДА ПРЕУЗМЕ КОНТРОЛУ.

11



НЕКО КО ЋЕ СВЕ ТРЕТИРАТИ КАО СТРОГО ПОВЕРЉИВО.

НЕКО КОМЕ ЈЕ СТАЛО.

НЕКО КО ЋЕ ИХ УЧИНИТИ ПРИСТУПАЧНИМ И КО ЋЕ ИХ СМИРИТИ.

НЕКО КО ЋЕ ПОТВРЂИВАТИ, ПРИХВАТАТИ И ВЕРОВАТИ.

НЕКО КО ЋЕ РЕЋИ: „МЕНИ ЈЕ СТАЛО.”

ШТА ЉУДИМА КОЈИ СЕ ОСЕЋАЈУ СУИЦИДНО НИЈЕ ПОТРЕБНО

ДА БУДУ САМИ. ОДБАЦИВАЊЕ МОЖЕ УЧИНИТИ ДА ПРОБЛЕМ ИЗГЛЕДА ДЕСЕТ ПУТА ГОРЕ. ИМАТИ НЕКОГА КОМЕ СЕ МОЖЕШ ОБРАТИТИ МЕЊА ПУНО ТОГА.

ДА ИХ САВЕТУЈЕШ. ЛЕКЦИЈЕ НЕ ПОМАЖУ. НИТИ СУГЕСТИЈА „РАЗВЕДРИ СЕ“, НИТИ ОЛАКО УВЕРАВАЊЕ ДА ЋЕ СВЕ БИТИ У РЕДУ. НЕ АНАЛИЗИРАЈ, НЕ ПОРЕДИ И НЕ КРИТИКУЈ. САМО СЛУШАЈ.

ДА ИХ ИСПИТУЈЕШ. НЕ МЕЊАЈ ТЕМУ, НЕ САЖАЉЕВАЈ ИХ И НЕ ПОНАШАЈ СЕ ПОКРОВИТЕЉСКИ. ГОВОРИТИ О ОСЕЋАЊИМА ЈЕ ТЕШКО. ЉУДИ КОЈИ СЕ ОСЕЋАЈУ СУИЦИДАЛНО НЕ ЖЕЛЕ ДА БУДУ НАПАДНУТИ ИЛИ СЕ БРАНЕ. САМО СЛУШАЈ. ■

АКО СИ У КРИЗИ И РАЗМИШЉАШ О САМОУБИСТВУ

НАЈВАЖНИЈИ КОРАК ЈЕ ПРИЧАТИ СА НЕКИМ. УКОЛИКО СЕ ОСЕЋАШ СУИЦИДАЛНО НЕМОЈ СЕ ПРОТИВ ТОГА БОРИТИ САМ. ПОТРАЖИ ПОМОЋ!

РАЗГОВАРАЈ СА ПОРОДИЦОМ ИЛИ ПРИЈАТЕЉИМА. САМ РАЗГОВОР СА ЧЛАНОМ ПОРОДИЦЕ, ПРИЈАТЕЉЕМ ИЛИ КОЛЕГОМ МОЖЕ ДОНЕТИ ОГРОМНО ОЛАКШАЊЕ.

ОБРАТИ СЕ ЛЕКАРУ, ПСИХОЛОГУ, ВОЈНОМ СВЕШТЕНИКУ, ПРЕТПОСТАВЉЕНОМ СТАРЕШИНИ. НЕКИ ЉУДИ НЕ МОГУ ДА РАЗГОВАРАЈУ СА ПОРОДИЦОМ ИЛИ ПРИЈАТЕЉИМА. НЕКИМА ЈЕ ЛАКШЕ ДА РАЗГОВАРАЈУ СА СТРУЧНОМ ОСОБОМ.

ПОСЕТИ ПСИХИЈАТРА. УКОЛИКО СЕ ДУЖЕ ВРЕМЕ ОСЕЋАШ ЛОШЕ ИЛИ СУИЦИДАЛНО, МОГУЋЕ ЈЕ ДА ПАТИШ ОД КЛИНИЧКЕ ДЕПРЕСИЈЕ. ТО ЈЕ ЗДРАВСТВЕНО СТАЊЕ ПРОУЗРОКОВАНО ХЕМИЈСКОМ НЕРАВНОТЕЖОМ СУПСТАНЦИ У ОРГАНИЗМУ И ПСИХИЈАТАР ГА ОБИЧНО МОЖЕ ЛЕЧИТИ ПРЕПИСИВАЊЕМ ЛЕКОВА И/ИЛИ УПУЋИВАЊЕМ НА ТЕРАПИЈУ. ■

ПРЕПОРУКЕ ЗА ЈАЧАЊЕ ОТПОРНОСТИ НА

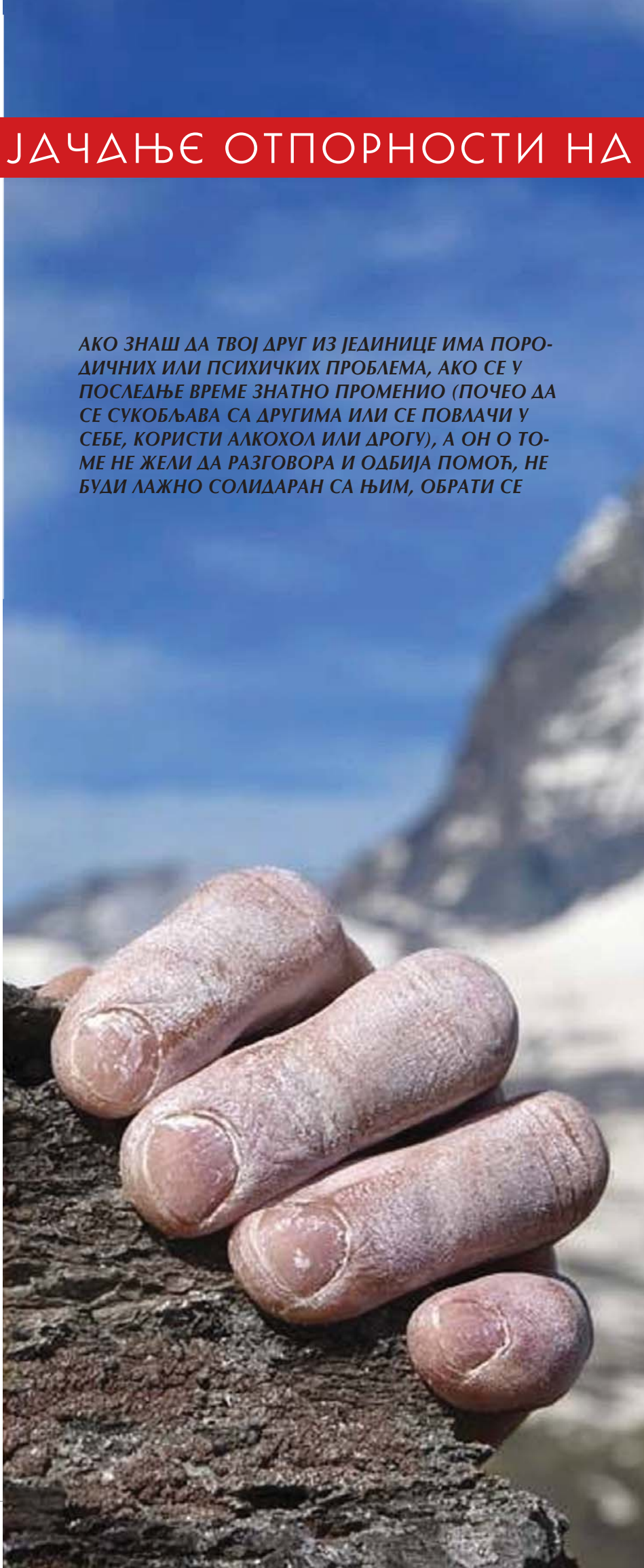
ПРИЧАЈТЕ СА ДРУГИМА. НЕ ПОТЦЕЊУЈТЕ МОЋ РАЗГОВОРА. РАЗГОВОР О МИСЛИМА И ОСЕЋАЊИМА МОЖЕ БИТИ ВЕОМА КОРИСТАН. ЧАК И АКО ВАМ ОСОБА СА КОЈОМ РАЗГОВАРАТЕ НЕ МОЖЕ ПОМОЋИ, САМ ЧИН ПРЕВОЂЕЊА ВАШИХ ЕМОЦИЈА У РЕЧИ МОЖЕ БИТИ ОД ВЕЛИКЕ ПОМОЋИ.

ГРУПЕ ЗА ПРУЖАЊЕ ПОДРШКЕ. МОЖЕТЕ ОСЕЋАТИ КАО ДА СЕ САМО ВИ СУОЧАВАТЕ СА СТРЕСОМ И ДЕПРЕСИЈОМ, МЕЂУТИМ ВИ НИСТЕ ЈЕДИНИ. ПОТРАЖИТЕ ПОМОЋ И ПОДРШКУ У СВОМ ОКРУЖЕЊУ У РАЗГОВОРУ СА ЉУДИМА КОЈИ ИМАЈУ СЛИЧНЕ ЖИВОТНЕ ПРОБЛЕМЕ.

БАВЉЕЊЕ ФИЗИЧКИМ ВЕЖБАЊЕМ. ОСИМ ОДРЖАВАЊА ФИЗИЧКЕ КОНДИЦИЈЕ, ВЕЖБАЊЕ ПРЕДСТАВЉА И ЗНАЧАЈНО СРЕДСТВО ЗА ОСЛОБАЂАЊЕ ОД СТРЕСА И ЈЕДНУ ОД НАЈВАЖНИЈИХ ТЕХНИКА ЗА БОРБУ ПРОТИВ СТРЕСА. КАДА ЈЕ ВАШЕ ТЕЛО У ДОБРОЈ ФИЗИЧКОЈ КОНДИЦИЈИ И ЗДРАВО, СУОЧАВАЊЕ СА СТРЕСНИМ СИТУАЦИЈАМА ЈЕ ЛАКШЕ.

ПРОВОЂЕЊЕ ВРЕМЕНА У ПРИРОДИ. ОБРАТИТЕ ПАЖЊУ НА ПРИРОДНЕ ЛЕПОТЕ КОЈЕ ВАС ОКРУЖУЈУ ДОК ШЕТАТЕ ПАРКОМ. САМ ОДЛАЗАК ИЗ СТРЕСНЕ СИТУАЦИЈЕ, РАДИ МИРА И ОПУШТАЊА, ЧАК И НА НЕКОЛИКО МИНУТА ДНЕВНО ИМА ПОЗИТИВНОГ ЕФЕКТА.

АКО ЗНАШ ДА ТВОЈ ДРУГ ИЗ ЈЕДИНИЦЕ ИМА ПОРОДИЧНИХ ИЛИ ПСИХИЧКИХ ПРОБЛЕМА, АКО СЕ У ПОСЛЕДЊЕ ВРЕМЕ ЗНАТНО ПРОМЕНИО (ПОЧЕО ДА СЕ СУКОБЉАВА СА ДРУГИМА ИЛИ СЕ ПОВЛАЧИ У СЕБЕ, КОРИСТИ АЛКОХОЛ ИЛИ ДРОГУ), А ОН О ТОМЕ НЕ ЖЕЛИ ДА РАЗГОВОРА И ОДБИЈА ПОМОЋ, НЕ БУДИ ЛАЖНО СОЛИДАРАН СА ЊИМ, ОБРАТИ СЕ



ПРЕТПОСТАВЉЕНОМ СТАРЕШИНИ, ЛЕКАРУ ИЛИ ПСИХОЛОГУ У ЈЕДИНИЦИ. ДА ЛИ ЗНАШ ДА У ТВОЈОЈ ЈЕДИНИЦИ И ТВОМ ГАРНИЗОНУ РАДИ ПСИХОЛОГ КОМЕ СЕ МОЖЕШ ОБРАТИТИ И ПОСАВЕТОВАТИ СЕ У ВЕЗИ СА ПСИХИЧКИМ И ЖИВОТНИМ ПРОБЛЕМИМА?

БАВЉЕЊЕ НЕКОМ АКТИВНОШЋУ ИЗ ХОБИЈА. ВАЖНО ЈЕ ДА СЕ БАВИТЕ НЕКОМ АКТИВНОШЋУ КОЈА ВАМ ПРИЧИЊАВА ЗАДОВОЉСТВО, У КОЈОЈ МОГУ ДОЋИ ДО ИЗРАЖАЈА ВАШЕ СПОСОБНОСТИ КОЈЕ СУ У СВАКОДНЕВНОМ РАДУ СТАВЉЕНЕ У ДРУГИ ПЛАН И КОЈА ВАС ОПУШТА И ЧИНИ СРЕЋНИМ.

ПИСАЊЕ/ВОЋЕЊЕ ДНЕВНИКА. СТАВИТЕ СВОЈЕ МИСЛИ И ОСЕЋАЊА НА ПАПИР. ПИСАЊЕ ВАМ МОЖЕ ПОМОЋИ ДА СРЕДИТЕ СВОЈА ОСЕЋАЊА. НИЈЕ НЕОПХОДНО ДА ПОКАЖЕТЕ ДРУГИМА ОНО ШТО СТЕ НАПИСАЛИ. ВОЋЕЊЕ ДНЕВНИКА МОЖЕ ВАМ ПОМОЋИ ДА ПРАТИТЕ ПРОМЕНУ СВОЈИХ РАСПОЛОЖЕЊА.

ДУБОКО ДИСАЊЕ. СПОРО, ДУБОКО ДИСАЊЕ ОБЕЗБЕЂУЈЕ ВАШЕМ ТЕЛУ ВИШЕ КИСЕОНИКА, ШТО ДОВОДИ ДО СМИРИВАЊА И БОЉЕ УСРЕДСРЕЂЕНОСТИ.

КУВАЊЕ (ПРИПРЕМАЊЕ ХРАНЕ). НЕКЕ ОСОБЕ ПРОНАЛАЗЕ ВЕЛИКО ЗАДОВОЉСТВО У ПРИПРЕМАЊУ ХРАНЕ. РИТМИЧНИ ПОКРЕТИ ПРИЛИКОМ СЕЧЕЊА ПОВРЋА ИЛИ МИРИС СВЕЖЕ ПЕЧЕНОГ ХЛЕБА ИМАЈУ УМИРУЈУЋИ ЕФЕКАТ.

БАВЉЕЊЕ РЕЛИГИОЗНИМ АКТИВНОСТИМА. ОДЛАЗАК У ЦРКВУ, КАО И ДРУГЕ РЕЛИГИОЗНЕ АКТИВНОСТИ, МОГУ ОБЕЗБЕДИТИ НЕОПХОДНУ ПОДРШКУ У САВЛАДАВАЊУ СТРЕСОГЕНИХ ФАКТОРА. ■

УПРАВА ЗА ЉУДСКЕ РЕСУРСЕ (Ј-1)			
Р. бр.	Телефон	ВП	Јединица/место
1.	29-445	1084	Управа за људске ресурсе – Одељење за морал и психологију – Група за психологију – Београд (Бањица)
2.	29-449		
ГАРДА			
Р. бр.	Телефон	ВП	Јединица/место
1.	33-037	4795	Команда Гарде – Београд (Дедиње)
УПРАВА ВОЈНЕ ПОЛИЦИЈЕ			
Р. бр.	Телефон	ВП	Јединица/место
1.	40-490	2282	Команда батаљона ВП с/н „Кобре” – Београд
УПРАВА ЗА ОБАВЕШТАЈНО-ИЗВИЂАЧКЕ ПОСЛОВЕ И ЕЛЕКТРОНСКА ДЕЈСТВА (Ј-2)			
Р. бр.	Телефон	ВП	Јединица/место
1.	27-572	4522	Команда 224. Ц за ЕД – Београд (Батајница)
УПРАВА ЗА ЛОГИСТИКУ (Ј-4)			
Р. бр.	Телефон	ВП	Јединица/место
1.	45-199	9808	Команда ЦЛоб – Београд (Карабурма)
УПРАВА ЗА ТЕЛЕКОМУНИКАЦИЈЕ И ИНФОРМАТИКУ (Ј-6)			
Р. бр.	Телефон	ВП	Јединица/место
1.	40-577	5542	Команда бригаде везе – Београд (Бањица)
КОПНЕНА ВОЈСКА			
Р. бр.	Телефон	ВП	Јединица/место
1.	57-560	1097	Команда Копнене војске – Ниш
2.	19-446	8486	Команда специјалне бригаде – Панчево
3.	0652107111	6006	63. падобрански батаљон/ Спец. бр – Ниш
4.	51-495	1414	Команда 1. бр КоВ – Нови Сад
5.	50-643	1415	15. тб/1. бр КоВ – Сремска Митровица
6.	17-424	3720	Команда 2. бр КоВ – Краљево
7.	46-104	3705	21. пб/2. бр КоВ – Рашка
8.	43-304	5801	246. БАБХО – Крушевац
9.	57-596	4666	Команда 3. бр КоВ – Ниш
10.	48-227	4662	31. пб/3. бр КоВ – Зајечар
11.	56-680	4983	39. логб/3. бр КоВ – Ниш
12.	41-588	4994	310. инжб/3. бр КоВ – Прокупље
13.	43-650	4989	37. мб/3. бр КоВ – Куршумлија
14.	56-135	3987	Команда мабр – Ниш
15.	41-401	4976	Команда 4. бр КоВ – Врање
16.	41-278	4996	47. мб/4. бр КоВ – Врање
17.	42-010	2033	41. пб/4. бр КоВ – Бујановац
18.	51-473	2827	Команда Речне флотиле – Нови Сад
19.	56-837	3162	3. БВП – Ниш
20.	33-359	2834	5. БВП – Београд (Топчидер)
ВАЗДУХОПЛОВСТВО И ПВО			
Р. бр.	Телефон	ВП	Јединица/место
1.	27-284	1094	Команда В и ПВО – Београд (Земун)
2.	37-182	9858	204. вбр – Београд (Батајница)
3.	34-189	2895	98. вбр – Краљево (Лађевци)
4.	56-483	3472	161. боа/98. вбр – Ниш
5.	28-671	1205	250. рбр за ПВД – Београд (Бањица)
6.	16-163	3262	310. срд за ПВД/250. рбр за ПВД – Крагујевац
7.	28-291	4501	126. бр ВОЛИН – Београд (Бањица)
8.	31-219	1144	Институт за ваздухопловну медицину – Београд (ВМА)
9.	26-676		
КОМАНДА ЗА ОБУКУ			
Р. бр.	Телефон	ВП	Јединица/место
1.	33-758	5002	Команда Команде за обуку – Београд (Топчидер)
2.	49-302	5302	ЦО КоВ – Пожаревац
3.	37-583	3395	ЦО В и ПВО – Београд (Батајница)
4.	43-344	5019	ЦО Ло – Крушевац
5.	49-567	2143	ЦО ВИНЕД – Горњи Милановац
6.	19-236	6234	Центар за обуку и усавршавање подофицира – Панчево
7.	58-066	1423	1. ЦО – Сомбор
8.	18-292	9845	2. ЦО – Ваљево
9.	44-226	4445	3. ЦО – Лесковац