



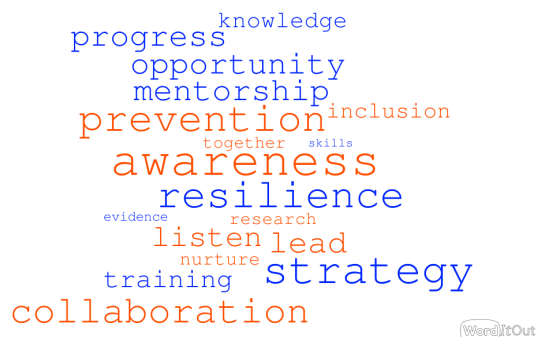
# Öngyilkosság megelőzés világnapja

## Együtt az Öngyilkosság Ellen

2018. szeptember 10.



International  
Association  
for  
Suicide  
Prevention



Tudás, Fejlődés, Lehetőség, Tanácsadás, Részvétel, Megelőzés, Együtt, Készségek, Tudatosság, Rugalmasság, Bizonyíték, Kutatás, Figyelem, Irányítás, Nevelés, Képzés, Stratégia, Együttműködés

**A**z öngyilkosságok megelőzése egyetemes kihívás. Az öngyilkosság minden évben, minden korosztályban a 20 vezető halálók közt van. Évente 800.000 halálért felelős, azaz minden 40 másodpercben történik egy öngyilkosság.

**M**inden elvesztett élet mögött ott van valakinek a társa, gyermeke, szülei, barátja vagy kollégája. Egy öngyilkosság esetén 135 ember érez súlyos gyászt vagy érintett valamilyen módon. Ez évente 108 millió embert jelent, akiket mélyen érint az öngyilkos magatartás. Az öngyilkos magatartásformába beletartoznak az öngyilkosságok mellett az öngyilkossági gondolatok és kísérletek is. Minden öngyilkosságra 25 kísérlet jut és még többen gondolkodnak komolyan öngyilkosságon.

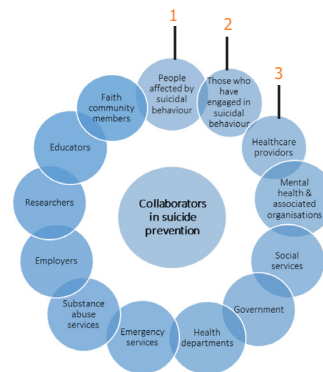
**A**z öngyilkosság mögött genetikai, pszichológiai, kulturális és más kockázati tényezők kombinációja áll, gyakran súlyosbítva valamilyen traumával, veszteséggel. Az emberek, akik eldobják életüket, nagyon változatos csoportot alkotnak, sokféle, összetett hatás előzi meg végső tettüket. Az összetettség nagy kihívást jelent az öngyilkossággal foglalkozó szakembereknek. Ezek a nehézségek összetett, az öngyilkosság megelőzését több szinten célzó beavatkozások segítségével küzdhetők le.

**A**z öngyilkosság gyakran megelőzhető és ebben neked is nagy szereped van! Változtathatsz rajta te is – mint a közösség egy tagja, gyerekként, szülőként, barátként, kollégaként, vagy szomszédként. Nagyon sok dolgot tehetsz nap mint nap, és az Öngyilkosság Megelőzés Világnapján (World Suicide Prevention Day, WSPD), hogy megelőzd az öngyilkos magatartást. Tájékoztatást adhatsz a kérdésről, együttérzést, támogatást nyújthatsz a közösségekben azoknak, akik valamilyen súlyos, aggasztó helyzetben vannak, érdeklődhetsz az öngyilkosság, öngyilkossági cselekedetek okozta megbélyegzésről, stigmáról, mentális problémákról, és megoszthatod a saját tapasztalataidat is.

**S**ok munkát jelent az öngyilkosság megelőzése. A pozitív hatásai annak a munkának azonban határtalanok, fenntarthatók és hatalmas következményük van. Nem csak azokra van hatással,

akik éppen nehéz helyzetben vannak, hanem a szeretteikre, a körülötted dolgozókra és az egész közösségre, társadalomra. Arra kell törekednünk, hogy igazoltan hatékony öngyilkosság megelőzési módszereket vezessünk be és elérjünk mindenkit, akik szenvednek a világ bármely részén.

**A**z együttműködés alapvető az öngyilkosságok megelőzése érdekében. Az öngyilkosságok megelőzése sokak fáradozását igényli. Szükség van a családra, barátokra, kollégákra, a közösség tagjaira, tanárookra, vallási vezetőkre, egészségügyi szakemberekre, politikai döntéshozókra és a kormányzatra is. Az öngyilkosságok megelőzése olyan stratégiát kíván, ami összefogja az egyéni, a rendszerszintű és a közösségi munkát. A kutatások alapján azt látjuk, sokkal hatékonyabb az öngyilkosság megelőzése, ha több szintre terjesztjük ki és többféle beavatkozást gyúrnak egybe. Szükséges felhasználni mind a közösségi szinten fellelhető beavatkozásokat, mind a szociális, politikai eszközöket, valamint azokat, amelyek magukat az egyéneket célozzák. Az általános cél, az öngyilkossági cselekmények megelőzésének eléréséhez mi, mint a nyilvánosság, egy szervezet, a jogalkotás, egy közösség tagjai együtt kell, hogy működjünk, szervezett módon, minden szakterületen.



**Mindazok, akik együttműködnek az öngyilkosság megelőzésében** 1. Akiiket érintett öngyilkossági cselekmény 2. Aki maguk követték el öngyilkossági cselekményt 3. Egészségügyi szolgáltatók 4. Mentális egészség és kapcsolódó szolgáltatók 5. Szociális ellátók, szolgáltatók 6. Kormányzat 7. Egészségügyi osztályok, gondozók, kórházak 8. Sürgősségi ellátás 9. Szenvedélybetegekkel foglalkozók 10. Munkavállalók 11. Kutatók 12. Oktatók, nevelők 13. Megbízható közösségek tagjai

**M**indenki hozzá tudja tenni a magáét az öngyilkosságok megelőzéséhez. Az öngyilkossági cselekmények egyetemesek, nem ismernek határokat, így mindenkit érintenek. Az öngyilkossági cselekményekkel évente érintett embermilliók sajátos rálátással, egyedi hanggal rendelkeznek. Az ő tapasztalataik felbecsülhetetlenek a megelőzéshez, a körülöttük élő, öngyilkossághoz közeli emberek ellátásához és támogatásához. Azoknak az embereknek a bevonása, akiknek van átélt tapasztalata az öngyilkossággal, központi eleme kéne, hogy legyen a kutatásokban, elemzésekben és a beavatkozások során minden szervezet számára, amelyik az öngyilkossági cselekményekkel foglalkozik.

Az Öngyilkosság megelőzés világnapjának idén először a mottó: „Együtt az Öngyilkosság Ellen”. Ezt a mottót őrizzük meg 2019-re és 2020-ra is.

Ezt a mottót, témát választottuk, mert ez rámutat a legfontosabb összetevőjére a globális, átfogó öngyilkosság megelőzési együttműködésnek. Mindegyikünknek fontos szerepe van és együttesen meg tudunk küzdeni a kihívással, amit az öngyilkossági cselekmények jelentenek ma a társadalmunkra.

Csatlakozz hozzánk és világszerte sokakhoz szeptember 10-én, akik vállalják a maguk részét az öngyilkosság megelőzéséért. Gondoskodj más szervezetek bevonásáról vagy meghívásáról, hogy szervezetek egy rendezvényt az Öngyilkosság megelőzés 2018-as világnapján!

## Öngyilkosság megelőzés világnapja 2018 – milyen módon vehetsz részt?

Szeptember 10-én, hétfőn csatlakozz hozzánk és világszerte sokakhoz, akik vállalják a maguk részét az öngyilkosság megelőzéséért. Hogy a legtöbbet hozhassd ki belőle, gondoskodj más szervezetek bevonásáról vagy meghívásáról, hogy szervezetek egy rendezvényt az Öngyilkosság megelőzés 2018-as világnapján!



**International Association  
for Suicide Prevention  
World Suicide Prevention Day  
Cycle Around the Globe**

Támogass azzal, hogy részt veszel az IASP Kerékpárral a Világ Körül (Cycle Around the Globe) kezdeményezésében, amelyben ösztönzünk minden bátor, bevállalós résztvevőt, hogy közösen kerékpározzuk körbe a világot! Részt vehetsz csoportosan, egy személyben, otthon, a konditeremben vagy bárhol máshol! További információkért keresd fel az alábbi linket: <https://goo.gl/tTb9xA>

Szintén részt vehetsz a „Gyűjts Egy Gyertyát” eseményünkben, amelyben mindenkit hívunk, hogy gyűjtsön egy gyertyát az ablak közelében este nyolckor az Öngyilkosság megelőzés világnapján, ezzel szimbolikusan támogatva az öngyilkosság megelőzését, és sokaknak ez megemlékezés valakiről, akit szerettek. További információkért keresd fel az alábbi linket: <https://goo.gl/m6zyf5>



## Csatlakozz hozzánk a közösségi médiában!

Lépj velünk kapcsolatba Facebookon ([facebook.com/IASPinfo](https://www.facebook.com/IASPinfo)), Twitteren ([twitter.com/IASP.info](https://twitter.com/IASP.info)) és YouTube-on (<https://goo.gl/BUAFZ8>), hogy megmutasd, támogatsz az Öngyilkosság megelőzés világnapja 2018-at.



### Töltsd le az Öngyilkosság megelőzés világnapja-hoz kapcsolódó anyagokat (angol nyelvű):

Javasolt tevékenységek: <https://goo.gl/w9PyDM>

Egyéb anyagok, kapcsolódva az Együtt az öngyilkosság ellen témához: <https://goo.gl/Za3FWo>

Öngyilkosság megelőzés világnapja 2018 – eszközök <https://goo.gl/m1MkaD> és PowerPoint prezentáció: <https://goo.gl/1ZKyWx>

Töltsd le a „Gyűjts egy gyertyát” képslapot: <https://goo.gl/m6zyf5>

Oszd meg az Öngyilkosság megelőzés világnapja kapcsolódó galériáját az alábbi linken: <https://goo.gl/jwDbtq>

## Tudj meg többet: [www.iasp.info/wspd2018/](http://www.iasp.info/wspd2018/) (angol nyelvű)

Az IASP egy civil szervezet, amelynek célja az öngyilkosság megelőzése, különösen: öngyilkossági cselekmények megelőzése, a következmények enyhítése, és fórum biztosítása a mentális egészség terén az akadémikusoknak, szakembereknek, krízis-segítőknél és az öngyilkosságot túlélőknek.

„Mi, mint a Nemzetközi Szövetség az Öngyilkosság Megelőzéséért (IASP) tagjai, felvállaltuk, hogy enyhítjük az embereknek a fájdalmát. Milyen hatalmas kiváltság, de ugyanakkor milyen hatalmas felelősség!”  
Robert D. Goldney, IASP Elnök 1997-1999.