

# Umenie konverzácie

Sprievodca o spôsobe rozprávania, počúvania a znižovania stigmy okolo samovraždy.

Slovak version:  
The art of conversation

ChooseLife

Prevenca samovrážd v Škótsku

**NHS**  
Health  
Scotland

Môžeme zvážiť žiadosti o iné jazyky alebo formáty. V takom prípade zavolajte na číslo 0131 314 5300 alebo pošlite email na adresu [nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net](mailto:nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net).

# rozprávajte sa. počúvajte.

Vydalo NHS Health Scotland

1 South Gyle Crescent  
Edinburgh EH12 9EB

Upravené z pôvodného materiálu vytvoreného Scottish Association for Mental Health (Škótskou spoločnosťou psychického zdravia (SAMH))

© NHS Health Scotland 2015

Všetky práva vyhradené. Materiál obsiahnutý v tejto publikácii nemožno reprodukovat', vcelku ani po častiach, bez predchádzajúceho súhlasu NHS Health Scotland (alebo iných vlastníkov autorských práv).

Hoci vynakladáme maximálne úsilie na presnosť tu uvedených informácií, nenesieme právnu zodpovednosť za chyby, opomenutia ani zavádzajúce vyhlásenia.

NHS Health Scotland je Centrum pre zdravotnú prevenciu a rozvoj verejného zdravia, ktoré spolupracuje s WHO.

V Škótsku veríme tomu, že otvorená diskusia o samovraždách predstavuje spôsob, ktorý môže obmedziť stigmú, ktorá mnohým ľuďom bráni v tom, aby vyhľadali pomoc alebo sa s niekým porozprávali o tom, ako sa cítia.

Vhodná konverzácia je jedným zo spôsobov, ktorým to môžeme dosiahnuť. Pozitívny účinok už môže mať aj to, ak sa osoby jednoducho spýtame, čo ju trápi.

# zachráňte životy.

## Obsah

Samovražda: mýty	2
Fakty	4
Spozorovanie náznakov a pomoc	5
Môžete pomôcť. Buďte BDELÍ	6
Začatie náročnej konverzácie	8
Ako sa stať dobrým poslucháčom	11
Päť krokov k aktívnemu počúvaniu	12
Školenia zamerané na prevenciu samovrážd	14
Užitočné kontakty a zdroje	15

# Samovražda: **mýty**

**Ľudia, ktorí o samovražde hovoria, sa o ňu nikdy nepokúsia alebo ju nedokončia.**

Aj ľudia, ktorí o myšlienkach na samovraždu hovoria, sa o ňu môžu pokúsiť. Mnoho ľudí, ktorí si siahli na život, o svojich samovražedných pocitoch niekomu pár týždňov pred smrťou povedali. Vypočutie a podpora za takýchto okolností môže zachrániť životy.

**Ak si chce niekto zobrať život, urobí to a nik iný s tým nič nespraví.**

Väčšina ľudí, ktorá uvažuje nad samovraždou, nechce zomrieť; chcú skončiť s bolesťou, ktorú cítia. Hoci v niektorých situáciách nemôže predvídať samovraždu nikto, v mnohých prípadoch možno tragickému koncu zabrániť ponúknutím primeranej pomoci a podpory danej osobe za podmienky, že uvedenú pomoc prijme.

**Rozprávanie o samovražde alebo kladenie otázok o samovražedných sklonoch podporuje pokusy o samovraždu.**

Vážny rozhovor o samovražde nevytvára ani nezvyšuje jej riziko; môže ho pomôcť znížiť. Najlepším spôsobom identifikácie možnosti samovraždy je priama otázka. Úprimné vypočutie a prediskutovanie samovražedných myšlienok môže byť zdrojom úľavy a kľúčom k prevencii jej okamžitej hrozby.

**Niektorí ľudia majú vždy samovražedné sklony.**

Niektoré skupiny, subkultúry alebo vekové skupiny sa obzvlášť spájajú so samovraždou. Hoci niektoré skupiny, ako sú mladí muži, môžu byť vystavení vyššiemu riziku, samovražda zasahuje všetky vekové skupiny oboch pohlaví a všetkých kultúr. Mnoho ľudí občas myslí na smrť samovraždou. Samovražda nemá určitý „typ“, a aj keď si možno všimnúť výstražné signály, nie vždy sú dostatočne viditeľné. Hoci ľudia, ktorí sa už v minulosti pokúsili siahnuť si na život, môžu byť spáchaním samovraždy ohrození viac, s primeranou pomocou a podporou sa v živote dokážu pohnúť ďalej.

**Ak sa už niekto pokúsil o samovraždu, nechce sa naozaj zabiť.**

Ľudia, ktorí sa už raz pokúsili zobrať si život, sú vystavení vyššiemu riziku opakovaného pokusu. Treba ich brať vážne a poskytnúť im podporu a pomoc v hľadaní bezpečného riešenia samovražedných myšlienok a sklonov.

**Ak na človeku vidno znaky úľavy, nebezpečenstvo je zažehnané.**

Riziko samovraždy je často najvyššie po uplynutí depresie alebo keď daná osoba po búrlivom období pôsobí pokojne. Môže to spôsobovať skutočnosť, že po rozhodnutí spáchať samovraždu človek nadobudne pocit, že našiel riešenie bez ohľadu na jeho zúfalý charakter.

# Fakty

Pomer samovrážd zvykne kolísat' a hoci začal klesať, je naďalej vysoký. Treba pokračovať v pozitívnej práci, nakoľko:

**každý deň si v Škótsku zoberú život približne dvaja ľudia,**

---

**asi tri zo štyroch samovrážd páchajú muži,**

---

**66 % z ľudí, ktorí spáchali samovraždu, boli zamestnaní**

**takmer polovica zo všetkých ľudí, ktorí spáchali samovraždu, bola vo veku 35 až 54 rokov**

---

**ľudia v najodľahlejších oblastiach Škótska sú vystavení dvojnásobne vyššiemu riziku samovraždy ako škótsky priemer.**

# Spozorovanie náznakov a pomoc

**Ak sa vám zdá, že si niekto vo vašom okolí chce siahnuť na život, spýtajte sa ho na to – môže mu to zachrániť život.**

Väčšina ľudí so samovražednými myšlienkami sa pokúsi niekomu o tom povedať. Všímať si treba niekoľko náznakov. Kľúčom k pomoci je sledovať výstražné znamenia a vedieť, ako pomôcť. Každý je iný, preto v niektorých prípadoch nebude vidno žiadne náznaky.

**Zvyčajné znaky, podľa ktorých rozpoznáte, že si osoba, ktorú poznáte, môže chcieť siahnuť na život:**

- hovorí o túžbe po smrti a nevidí zmysel života alebo východisko zo svojej situácie.
- Prežila stresové životné situácie alebo zažila veľké straty a nedokáže sa s nimi vyrovnáť.
- Vzdáva sa cenného vlastníctva.
- Zariaďuje si pozostalosť, napr. napíše závet, určí starostlivosť o domáceho miláčika alebo dieťa.
- Vidno u nej zmeny v správaní alebo v nálade; je roztržitá, smutná, zamyslená alebo sa nevie sústrediť. Takisto si všímajte nárazové zmeny nálady alebo pokoj, niekedy to môže byť dôsledok pocitu, že daná osoba našla riešenie svojich problémov bez ohľadu na jeho drastickosť.
- Už si predtým siahla na život.

# Môžete pomôcť. Bud'te BDELÍ (Alert)

**A**sk Spýtajte sa danej osoby, či uvažuje nad samovraždou.

**L**isten Počúvajte a prejavte záujem.

**E**ncourage Povzbud'te daného človeka v snahe vyhľadať pomoc.

**R**ight Hneď.

**T**ell Niekomu o tom povedzte.



Pri otvorení témy samovraždy cítite strach, pretože by ste danému človeku ten nápad mohli vnuknúť vy. To nie je pravda. Neváhajte a otvorte ju. Buďte priamy/a a zachovajte si starostlivý a podporný tón.

Nechajte daného človeka rozprávať o svojich pocitoch a pozorne počúvajte, čo hovorí. Nesúďte ho a namiesto toho, aby ste ho odbili ako „smiešneho“ sa snažte pochopiť, prečo sa tak cíti. Dajte najavo svoj záujem.

Je čas začať stavať na nádeji a pomôcť danej osobe nadobudnúť pocit bezpečia. Pri ďalšej forme pomoci sa môžete cítiť bezradný/á, no existujú ľudia, ktorí dokážu pomôcť. Vyzvite danú osobu na dohodnutie stretnutia s praktickým lekárom (GP) alebo na zavolanie na Breathing Space alebo Samaritans. Breathing Space vás môže informovať o ďalších zdrojoch miestnej a národnej pomoci.

Ak má niekto samovražedný plán a práve si chce siahnuť na život, nenechávajte ho osamote. Ihneď vyhľadajte pomoc zavolaním lekárovi, na číslo 999 alebo miestnej službe na pomoc v krízových situáciách (nájdete ich v telefónnom zozname, Zlatých stránkach alebo v Thomson Directory), alebo na jednej z liniek uvedených nižšie.

Nikdy nesľubujte zachovanie tajomstva. Vysporiadanie so samovraždou môže byť náročné a samému/samej sa vám to nepodarí. Nájdite si niekoho, s kým sa môžete porozprávať o svojich pocitoch.

## Linky pomoci:

**Samaritans**

**08457 90 90 90**

**Breathing Space**

**0800 83 85 87**

(pon – štv: 18:00 – 02:00,  
pi 18:00 – pon 06:00)

# Začatie náročnej konverzácie

**Rozhovor s priateľom alebo milovanou osobou o jej problémoch nie je nikdy ľahký.**

Často o tom nechcú rozprávať. Niekedy aj chcú, no my si to jednoducho nevšimneme. Keď o nich začnú hovoriť, môže byť ťažké nájsť správnu odpoveď. Ak je problém naozaj veľký, čo na to povedať?

Každá situácia je iná a neexistujú zaručené odpovede. Nižšie uvádzame niekoľko návrhov, ako pomoc pri nadviazovaní rozhovoru v náročných situáciách. Začať rozhovor je vyhrať polovicu bitky. Keď si druhý človek uvedomí, že môže rozprávať, o čom chce, šance na rozhovor sa zvyšujú.

**Ako spoznať, že niekto má problém?**

Mnohí z nás o svojich problémoch radšej nehovoria. Potrebu pomoci možno pokladať za slabosť. No ak nám priatelia alebo milované osoby nepovedia, že ich niečo trápi, ako sa to máme dozvedieť?





Občas skusmo vysielajú signály. Ak vieme, čo hľadať, náznaky sú často viditeľné. Tu je niekoľko spôsobov, ako ľudia signalizujú, že potrebujú pomoc:

- Ponižujú sa vážnymi alebo žartovnými vetami ako: „Ach, nikto ma nemá rád“ alebo „Nie som na nič dobrý/á.“
- Prestanú dbať o svoj zovňajšok.
- Hľadajú útechu v užívaní drog a/alebo pití alkoholu.
- Majú iné spacie a/alebo stravovacie návyky.
- Sú nezvyčajne neobratní alebo náchylní na nehody.
- Sugestívne vyhlasujú napr. „Nevieš, čím som si prešiel/a“ alebo „Nieкто tam hore mi chce uškodiť“.

### **Niekoľko spôsobov toho, ako možno pristúpiť k náročným konverzáciám:**

Chápavým, taktným a citlivým prístupom zvyšujete šancu, že sa daný človek bude chcieť porozprávať. Medzi užitočné vety patrí: „Môžem niečo urobiť?“, „Prečo si nedáme kávu a neporozprávame sa o tom?“, „Trochu mi robíš starosti“, „Si v poriadku?“ a „Chcem ti pomôcť.“

## Nerozprávajte – pýtajte sa.

Môžete mať pocit, že neviete, ako pomôcť, pretože neviete, čo danému človeku povedať. Nemusíte mu však hovoriť nič.

Najlepšia pomoc je klásť otázky. Tak prenecháte kontrolu danej osobe. Kladením otázok si nájde vlastné odpovede.

**Kedy**

„Kedy si to zistil/a?“

**Ako**

„Aké to bolo?“

Tu je niekoľko otázok,  
ktoré môžu konverzáciu  
naviesť do užitočných  
sfér:

**Kde**

„Kde sa to stalo?“

**Čo**

„Čo sa ešte stalo?“

Všetky uvedené otázky účinne vyzývajú človeka, s ktorým sa rozprávate, úprimne preskúmať problémy, ktorým čelí. Jediná otázka, ktorej by ste sa mali vyhnúť, je „prečo?“ – môže znieť vyzývavo a opýtaný môže zaujať defenzívny postoj.

Všetko, čo musíte urobiť, je začať rozhovor a pripraviť si pôdu na kladenie týchto otázok. Nikto od vás neočakáva znalosť odpovedí. Skutočnosť, že neviete odpovedať neznačí, že nepomáhate.

## Vyhľadanie pomoci.

Viac informácií o dostupnej pomoci a podpore nájdete na strane 15 v časti „Užitočné kontakty a zdroje“.

# Ako sa stať dobrým poslucháčom

Každý z nás už zažil situáciu, keď sme mali problém hovoriť o niečom, čo nás trápilo. Boli to ťažké, bolestivé alebo len zahanbujúce situácie, o ktorých sme nemohli povedať takmer nikomu.

Predstavte si, že máte blízkeho priateľa, ktorý zo seba potrebuje dostať niečo ťaživé. Ako ho primäť, aby začal?

Aktívne počúvanie je spôsob počúvania, ktorý pomáha ľuďom vyrozprávať sa z problémov bez ohľadu na to, ako ťažko sa im pri tom hľadajú slová. Znie to ako zvláštna idea. Predpokladáme, že pri počúvaní vlastne nič nerobíme. No nemusí to tak byť.

Pri aktívnom počúvaní vlastne slúžite ako akási ozvučná doska, aj keď niečo poviete. To, čo poviete, nemá vplyv na to, čo chce povedať druhá osoba. Len jej to pomôže vyrozprávať sa.

Príliš často hovoríme veci, ktoré rozhovor zastavia, napríklad „Viem presne ako sa cítiš“ alebo „Prestaň sa tým trápiť“. Hoci sú dobre mienené, nenabádajú toho, s kým sa rozprávate, hovoriť ďalej. Práve naopak – zvyčajne uzavrujú to, čo ten druhý práve povedal. Aktívnym počúvaním sa tomu môžete vyhnúť.



# Päť krokov k aktívnemu počúvaníu

## Otvorené otázky

Pred otázkami, ktoré si ako odpoveď vyžadujú len áno alebo nie, uprednostnite otvorené otázky. Napríklad miesto „Trvá to už dlho?“ sa spýtajte „Ako dlho to už trvá?“ Takto namiesto uzavretia konverzácie odpoveďou áno alebo nie ju naopak otvoríte a druhú osobu posmelíte odpovedať.

## Zhrnutie

Pomáha, ak preukázate, že ste počúvali a porozumeli tomu, o čom sa hovorilo. Môžete to urobiť zhrnutím. Napríklad „Takže partner/ka sa k tebe správa hrozne, ale stále ho/ju miluješ?“

## Reflektovanie

Zopakovanie slova alebo vety môže druhú osobu povzbudiť v tom, aby pokračovala. Ak niekto povie „V poslednej dobe to bolo naozaj ťažké“, môžete pokračovať v rozhovore jednoduchým reflektovaním a slovami „Zdá sa, že to máš fakt ťažké“.


## Objasňovanie

Pri väčšine náročných vecí všetci zahovárame a zahmlievame. Ak sa im môžeme vyhnúť, spravíme to. Ak človek, s ktorým sa rozprávate, zahovára dôležitú časť, skúste povedať „Povedz mi viac o...“ alebo „... zdá sa, že je to pre teba náročná oblasť.“ Môže mu to pomôcť objasniť podstatu rozhovoru nielen vám, ale aj sebe.

## Reagovanie

Nemusíte zastávať úplne neutrálny postoj. Ak ktokoľvek, s kým sa rozprávate, prežíva veľmi zlé obdobie, empatia a porozumenie sú veľmi dôležité. Vety ako „To musí byť ťažké“ alebo „Prežívaš hrozné obdobie“ môžu pomôcť.





Toto všetko znie dosť jednoducho. A aj je. Všetko, čo treba, je počúvať a z času na čas odpovedať spôsobom, ktorý povzbudí toho druhého v rozprávaní. To je podstatné – nech ďalej rozpráva.

Čiže v tejto brožúre je opísaný postup, ktorý vám môže pomôcť vtedy, keď treba začať náročnú konverzáciu. Na ďalších stranách sú ďalšie rady pre vás alebo pre osobu, o ktorú si robíte starosti, a informácie o užitočných kontaktoch poskytujúcich podporu alebo školenia.

# Školenia zamerané na prevenciu samovrážd

**Národný program prevencie samovrážd (National Programme for Suicide Prevention)** priebežne vypracováva a prehodnocuje plány rozvoja príslušného personálu a existujúce portfólio školení dopĺňa o ďalšie kurzy a materiály.

Škála kurzov ponúkaných v Škótsku:

**suicideTALK:** krátke sedenie zamerané na objavovanie a zvyšovanie povedomia. Vďaka flexibilitě splní potreby každej skupiny, zameriava sa na prax a umožňuje otvorený a úprimný dialóg účastníkov.

**safeTALK:** trojhodinový školiaci kurz, kde sa účastníci naučia rozoznať, kedy niekto myslí na samovraždu a spojiť ho s niekým, kto má skúsenosti s predchádzaním samovraždám.

**STORM:** balík školení o prevencii samovrážd zameraných na rozvoj zručností potrebných na posúdenie a riadenie osôb s rizikom samovraždy prostredníctvom skúšania. STORM je modulárny kurz určený pre pracovníkov prvého kontaktu v zdravotníckych, sociálnych a trestno-súdnych službách.

**ASIST (Aplikované školenie na získanie skúseností so zásahom pri samovražde):** dvojdňový seminár s dvomi školiteľmi, zameraný na praktickú pomoc, ktorá opatrovateľom pomôže rozoznať a zasiahnuť s cieľom predísť okamžitému riziku samovraždy.

**ASIST TuneUp:** interaktívna opakovacia pracovná dielňa s trvaním 3,5 hodiny a do 30 účastníkov, ktorá spája a cibrí znalosti z predchádzajúceho školenia. Zúčastniť sa môže každý, kto už absolvoval predchádzajúcu tvorivú dielňu ASIST.

**More questions than answers: Supporting people bereaved by suicide (Viac otázok než odpovedí: Podpora pre ľudí smútiacich za osobou, ktorá spáchala samovraždu)**

Tento kurz tvoria dva prvky (modul e-učenia a individuálne sedenie typu tvárou v tvár) a jeho zámerom je zvýšiť informovanosť o vplyvoch takejto straty a o danom zármutku. Jeho ďalším účelom je zvýšiť povedomie o dosahu, ktorý samovražda môže mať na príbuzných danej osoby a o konkrétnych problémoch a ťažkostiach, ktorým môžu čeliť.

Viac informácií nájdete na [www.chooselife.net/training/index.aspx](http://www.chooselife.net/training/index.aspx) alebo sa obráťte na [training@chooselife.net](mailto:training@chooselife.net)



# Užitočné kontakty a zdroje

Prevenencia samovrážd patrí od roku 2002 medzi priority škótskej vlády. Tá vtedy predstavila stratégiu Vyber si život a akčný plán (Choose Life Strategy and Action plan) na nasledujúcich 10 rokov. V decembri 2013 ju nahradila novou stratégiou na prevenciu samovrážd na obdobie rokov 2013 až 2016. Na prevenciu samovrážd sa vykonávajú rôzne kroky na celoštátnej aj miestnej úrovni, ktoré koordinuje NHS Health Scotland. Každá z 32 miestnych samospráv v Škótsku má prispôsobený akčný plán na prevenciu samovrážd.

**Email:** [info@chooselife.net](mailto:info@chooselife.net)

**www.chooselife.net**

## Linka pomoci

**Breathing Space** je bezplatná a dôverná linka pomoci pre hocikoho, kto máva zlú náladu, pociťuje úzkosť alebo depresiu, alebo kto je nezvyčajne ustarostený a potrebuje sa s niekým porozprávať.

**Telefón: 0800 83 85 87**

(pondelok až štvrtok, 18.00 – 2.00  
piatok 18.00 – pondelok 6.00)

**<http://breathingspace.scot>**

## NHS 24

**Telefón: 111** (24 hodín, každý deň)

**ChildLine** je bezplatná 24-hodinová linka pomoci, kde sa deti a mladí ľudia môžu porozprávať o čomkoľvek s poradcom.

**Telefón: 0800 1111**

**[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)**

**Samaritans** ponúkajú dôvernú emočnú podporu 24 hodín denne ľuďom, ktorí prežívajú pocity rozrušenia alebo zúfalstva, vrátane takých, ktoré by mohli viesť k samovražde.

**Telefón: 08457 90 90 90**

(24 hodín, každý deň)

**Email: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)**

**[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)**

**SANE** poskytuje emočnú podporu a informácie komukoľvek, kto sa obáva o vlastné duševné zdravie alebo si robí starosti o člena rodiny, priateľa či odborníka.

**Telefón: 0845 767 8000**

(každý deň od 18.00 do 23.00)

**[www.sane.org.uk](http://www.sane.org.uk)**

**HOPElineUK** poskytuje podporu, praktické rady a informácie mladým ľuďom so samovražednými myšlienkami alebo komukoľvek, komu sa zdá, že by mladá osoba mohla byť v takomto ohrození.

**Telefón: 0800 068 4141**

**[www.papyrus-uk.org](http://www.papyrus-uk.org)**

---

**Action on Depression** ponúka pomoc a informácie o depresii jednotlivcom, ich rodinám a priateľom a odborníkom pracujúcim s ľuďmi trpiacimi depresiami.

**Email: [info@actionondepression.org](mailto:info@actionondepression.org)**

**[www.actionondepression.org](http://www.actionondepression.org)**

---

**CRUSE Bereavement Care Scotland** ponúka bezplatnú podporu ľuďom, ktorí prišli o niekoho blízkeho. Možnosti zahŕňajú poradenstvo medzi štyrmi očami alebo v miestnych podporných skupinách.

**Telefón: 0845 600 2227**

**[www.crusescotland.org.uk](http://www.crusescotland.org.uk)**

---

**CALM** sa zameriava na prevenciu samovrážd mužov.

**Telefón: 0800 585858**  
(každý deň od 17.00 do 24.00)

**[www.thecalmzone.net](http://www.thecalmzone.net)**

---

**Survivors of Bereavement by Suicide** slúži na uspokojenie potrieb a prelomenie izolácie ľudí, ktorých blízka osoba si vzala život.

**Telefón: 0300 111 5065**

(každý deň od 9.00 do 21.00)

**Email: [sobs.admin@care4free.net](mailto:sobs.admin@care4free.net)**

**[www.uk-sobs.org.uk](http://www.uk-sobs.org.uk)**

---

**Winston's Wish** ponúka praktickú podporu a poradenstvo deťom, ich rodinám a ďalším relevantným osobám smútiacim za osobou, ktorá spáchala samovraždu.

**Telefón: 08452 03 04 05**

(pondelok až piatok, 9.00 až 17.00  
streda, 19.00 až 21.30)

**[www.winstonswish.org.uk/about-us/contact-page/](http://www.winstonswish.org.uk/about-us/contact-page/)**

---

## Online podpora

**Living Life to the Full** je bezplatný kurz zameraný na zručnosti týkajúce sa života, v ktorom sa jednotlivci učia, ako riešiť a reagovať na problémy alebo nároky každodenného života.

**[www.lltff.com](http://www.lltff.com)**

---

**Moodjuice** povzbudzuje ľudí k tomu, aby citové problémy nepodceňovali, ale riešili ich. Zároveň poskytuje informácie a poradenstvo opatrovníkom.

**[www.moodjuice.scot.nhs.uk](http://www.moodjuice.scot.nhs.uk)**

## Školiace kurzy

Národný program prevencie samovrážd ponúka škálu školiacich programov na prevenciu samovrážd.

**Email:** [training@chooselife.net](mailto:training@chooselife.net)

[www.chooselife.net/training/index.aspx](http://www.chooselife.net/training/index.aspx)

**Scotland's Mental Health First Aid (SMHFA)** je školiaci kurz, ktorý pomáha jednotlivcom reagovať na problémy s duševným zdravím alebo na pocity smútku u ostatných.

**SMHFA: young people (SMHFA:YP)** je školiaci kurz pre dospelých, ktorí podporujú mladých ľudí vo veku 11 až 17 rokov, tým, že im poskytujú počiatočnú pomoc v krízových situáciách a usmerňujú ich z hľadiska využívania vhodných zdrojov pomoci.

**Email:**

[nhs.healthscotland-SMHFA@nhs.net](mailto:nhs.healthscotland-SMHFA@nhs.net)

[www.smhfa.com](http://www.smhfa.com) a

[www.smhfa.com/youngpeople](http://www.smhfa.com/youngpeople)

## Informácie o duševn

**Scottish Association for Mental Health (SAMH)** organizuje komunitné podporné služby určené ľuďom v Škótsku s duševnými problémami, a ponúka informácie a zdroje o duševnom zdraví, problémoch duševného zdravia a výhodách fyzického a psychického blahobytu.

**Email:** [enquire@samh.org.uk](mailto:enquire@samh.org.uk)

[www.samh.org.uk](http://www.samh.org.uk)

'see me' je národná kampaň na ukončenie stigmatizácie a diskriminácie duševných chorôb v Škótsku.

[www.seemescotland.org.uk](http://www.seemescotland.org.uk)

## Všeobecné rady

**Citizens Advice Bureau (CAB)** poskytuje bezplatné, nezávislé, dôverné a nestranné poradenstvo verejnosti o právnych, finančných a ostatných problémoch.

Informácie o miestnej pobočke CAB vám

**Telefón: 03454 04 05 06**

[www.cas.org.uk](http://www.cas.org.uk)

**Money Advice Scotland** ponúka bezplatné, nezávislé, dôverné a nestranné poradenstvo o financiách (dlhoch).

Informácie o organizáciách ponúkajúcich poradenstvo v jednotlivých oblastiach krajiny nájdete na príslušnej internetovej stránke.

**Telefón: 0141 572 0237**

**Email:**

[info@moneyadvicescotland.org.uk](mailto:info@moneyadvicescotland.org.uk)

[www.moneyadvicescotland.org.uk](http://www.moneyadvicescotland.org.uk)

**Relate** poskytuje poradenstvo v oblasti medziľudských vzťahov pre jednotlivcov a páry, a priateľské a neformálne stretnutia pre ľudí na dôležitých životných rozhraniach.

**Telefón: 0300 100 1234**

[www.relate.org.uk](http://www.relate.org.uk)

**V Škótsku veríme tomu, že otvorená diskusia o samovraždách predstavuje spôsob, ktorý môže obmedziť stigmú, ktorá mnohým ľuďom bráni v tom, aby vyhľadali pomoc alebo sa s niekým porozprávali o tom, ako sa cítia.**

**Vhodná konverzácia je jedným zo spôsobov, ktorým to môžeme dosiahnuť. Pozitívny účinok už môže mať aj to, ak sa osoby jednoducho spýtame, čo ju trápi.**