

TÁRSADALOMBIZTOSÍTÁS (TB) ÁLTAL FINANSZÍROZOTT AMBULÁNS PSZICHOTERÁPIÁS ELLÁTÁS, FŐKÉNT DEPRESSZIÓS (HANGULATI) ÉS SZORONGÁSOS ZAVAROK KEZELÉSÉRE:

☞ Semmelweis Egyetem  
Klinikai Pszichológia Tanszék  
1083 Budapest, Tömő u. 25-29. III. emelet  
Tel: 06-1-459-1493  
[www.semmelweis.hu/klinikai-pszichologia](http://www.semmelweis.hu/klinikai-pszichologia)

☞ Semmelweis Egyetem  
Magatartástudományi Intézet  
Pszichoszomatikus Szakrendelő  
1083 Budapest, Tömő u 25-29. III. emelet  
Tel: 06-1-210-2930/51750  
[www.magtud.semmelweis.hu](http://www.magtud.semmelweis.hu)

A DEPRESSZIÓRÓL ÉS KEZELÉSI MÓDJAIRÓL:

☞ iFightDepression  
[www.ifightdepression.com/hu](http://www.ifightdepression.com/hu)  
☞ EAAD - Európai Szövetség a Depresszió Ellen  
[www.eaad.hu](http://www.eaad.hu)  
Pszichiátriai Gondozók elérhetőségének országos listája

ÖNGYILKOSSÁGRÓL,  
AZ ÖNGYILKOSSÁGI VESZÉLY TÜNETEIRŐL:

☞ Alapítvány az Öngyilkosság Ellen  
[www.ongyilkossagmegelozes.hu](http://www.ongyilkossagmegelozes.hu)  
[facebook.com/suicidprevencio](https://facebook.com/suicidprevencio)

Elérhetőségeink:

Alapítvány az Öngyilkosság Ellen  
Telefonszám: +36-1-322-1896  
[www.ongyilkossagmegelozes.hu](http://www.ongyilkossagmegelozes.hu)  
[facebook.com/suicidprevencio](https://facebook.com/suicidprevencio)  
[suicidprevencio.reblog.hu](http://suicidprevencio.reblog.hu)

Támogassa alapítványunkat  
adója 1%-val vagy átutalással  
Adószám: 18696626-1-13  
OTP Bank:  
11714006-20412733-00000000

Nyilatkozat: a depresszió és más pszichiátriai zavarok diagnóza és kezelése szakirányú egészségügyi képzettséget igényel. Az ebben a füzetben olvasható információk az Alapítvány az Öngyilkosság Ellen szakembereinek véleményét tükrözik és kizárólag tájékoztató, edukatív célt szolgálnak. NEM helyettesítik a szakember (pszichiáter, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, háziorvos) által elvégzett diagnosztikát, vagy bármilyen pszichiátriai zavar, egészségügyi probléma kezelését. Amennyiben az itt olvasottak alapján felmerül a gyanúja annak, hogy Ön vagy valaki, akit ismer, depressziós lehet, kérjük, keressen fel egy szakembert.

© 2016 - Alapítvány az Öngyilkosság Ellen

Lezárva: 2016. szeptember

# ÖNGYILKOSSÁGI KÍSÉRLET UTÁN

LEHETSÉGES KEZELÉSI MÓDOK  
A SÜRGŐSSÉGI OSZTÁLY  
ELHAGYÁSÁT KÖVETŐEN



Alapítvány az Öngyilkosság Ellen  
[www.ongyilkossagmegelozes.hu](http://www.ongyilkossagmegelozes.hu)

Lelki elsősegély vonal:  
116-123  
[www.ongyilkossagmegelozes.hu](http://www.ongyilkossagmegelozes.hu)  
[facebook.com/suicidprevencio](https://facebook.com/suicidprevencio)  
[suicidprevencio.reblog.hu](http://suicidprevencio.reblog.hu)

**A mai nap** talán élete egyik legnehezebb napja. Végtelenül fáradtnak, elkeseredettnak és kimerültnek érezheti magát. Az is lehet, hogy fásult, dühös, vagy szégyelli magát. Lelkileg és fizikailag is megviselheték az elmúlt órák, napok történései, a kórházba szállítás, a kezelés, az ismerősök és ismeretlenek reakciói. A tapasztalatok azt mutatják, hogy ezek az érzések a következő napokban, a felépülése során csökkenni fognak.

### A SÜRGŐSSÉGI OSZTÁLY ELHAGYÁSA

Fizikai állapotának stabilizálását pszichiátriai vizsgálat követi. A beszélgetés során fontos az Ön együttműködése. Szeretnénk Önnel együtt megérteni, hogy mi minden vezethetett öngyilkossági kísérletéhez. Tapasztalataink szerint, ha a beszélgetés során kialakul a bizalom, gyakran oldódik a beszűkültség érzés, amit talán most is érez és ami közvetlenül megelőzhetette ezt az elkeseredett lépését. Ha szükséges, hozzátartozókkal is beszélünk, annak céljából, hogy árnyaltabb képet kapjunk a helyzetéről. A beszélgetés végére döntés fog születni arról, hogy mi legyen a következő lépés. Szerencsés, ha ezt a döntést együtt hozzuk meg.

1. Amennyiben a pszichiátriai vizsgálatot követően elhagyhatja a kórházat, pontos információkat kap a további teendőkről. Tájékoztatják majd azokról a szervezetekről és alapítványokról, amelyekhez segítségért fordulhat, akár másnap vagy egy újabb krízis helyzetben. Szükséges lehet, hogy járóbetegként a lakhelye szerinti pszichiátriai gondozónál (rég neve: ideggondozó) jelentkezzen. Kollégánk tájékoztatja majd, hogy pontosan hol található ez a gondozó, és szükség esetén segít az időpontegyeztetésben is.

2. Ha a pszichiátriai vizsgálatot végző szakember úgy ítéli meg, hogy állapota miatt további sürgősségi ellátásra van szüksége, kezelése a lakhelye szerin-

ti pszichátriai osztályon folytatódik majd. Ide mentővel szállítják át kórházunkból. Az ott működő szakmai stáb dönt majd a kezelésének részleteiről.

3. A fentiekén túl egy harmadik kezelési lehetőség is van: a Péterfy Sándor Kórházban működő Krízis Osztályon folytatódhat a kezelése, ha a probléma előterében elsősorban a lelki nehézségek miatt kialakult krízishelyzet tünetei állnak. Ez az osztály együttműködő páciens kezelést tudja vállalni, akkor is, ha öngyilkossági gondolataival még küzd, de elfogadja az osztály kínálta kereteket. Állapotától függően pszichoterápiás (egyéni és csoportos), és ha szükséges, gyógyszeres kezelésben is részesül.

### HA NEM SZERETNE KÓRHÁZBAN MARADNI

A legtöbb esetben a betegnek joga van visszautasítani a kórházi kezelést. Az öngyilkossági kísérleten átesett személyek helyzetértékelése, pillanatnyi ítélőképessége azonban sok esetben csökkent vagy korlátozott. Az öngyilkosságot kiváltó helyzettől időben eltávolodva már másképp gondolkodhat saját magáról. Ha az Önt vizsgáló szakember úgy ítéli meg, hogy aktuális lelki állapota miatt közvetlen veszélyt jelent önmagára vagy a környezetre nézve, további pszichiátriai kezelésre kötelezheti. Ilyen esetekben akár akarata ellenére is átszállíthatják pszichiátriai osztályra. Ha ennek ellenére sem tartja elfogadhatónak a kötelező kezelést, az adott pszichiátriai osztályon jogában áll felülvizsgálatot kérni, úgynevezett bírói szemle keretében. Ebben az eljárásban lehetősége lesz független betegjogi képviselővel beszélni.



### AZ ALÁBBI HELYEKEN KAPHAT TOVÁBBI SEGÍTSÉGET:

- ☞ Lelki Elsősegély telefonszolgálat:  
116-123 (0-24, előtag nélkül, díjmentes mobilról is)  
[www.sos505.hu](http://www.sos505.hu)
- ☞ Kék vonal telefonszolgálat  
116-111  
[www.kek-vonal.hu/index.php/hu](http://www.kek-vonal.hu/index.php/hu)
- ☞ Fialoknak, GYITOSZ Krízisvonal  
137-00
- ☞ Délután telefonszolgálat. Lelkisegély időseknek.  
06-80-200-866  
Este 18:00-21:00-ig
- ☞ Péterfy Sándor Kórház Krízis Ambulancia,  
1074 Budapest, Alsó erdősor u. 7.  
06-1-3 215-215/108 mellék  
hétköznaponként 9 és 15 óra között  
Időpontegyeztetés nem szükséges, de ajánlott.

### AZ ÖNGYILKOS ÉS ÖNKÁROSÍTÓ VISELKEDÉS HOSZSABB TÁVÚ MEGELŐZÉSE PSZICHOTERÁPIA SEGÍTSÉGÉVEL:

- ☞ Nap-Kör Mentálhigiénés Alapítvány  
1082 Budapest, Nap u. 25  
[www.nap-kor.hu](http://www.nap-kor.hu)  
Egyéni pszichoterápia. Csoportterápia  
érzelmileg labilis (borderline) személyek részére  
(Dialektikus Viselkedésterápia, DBT).