

Kuidas olla toeks lähedasele, kes on teinud enesetapukatse?

Kui Su lähedane on teinud enesetapukatse, on see kriisiolukord nii temale kui Sulle. Sul võib olla sellega seoses palju erinevaid emotsioone ning segadust – mis juhtus, miks, mida ma teha saan? Juhisest leiad praktilisi soovitusi ning mõtteid, mis kriisi korral abiks võivad olla.

Kui inimene teeb enesetapukatse, võib tegu olla paljude ebasoodsate asjaolude kokkusattumisega. Kui inimesel oleks olemas toimetulekumehhanismid, probleemilahendusoskused, kui ta oleks hea vaimse ja füüsilise tervise juures, saaks ta abi küsida ning oma tunnetega toime tulla – sel juhul ei satuks ta kriisi.

Võib aga olla nii, et ta:

- põeb vaimse või füüsilise tervise haigust;
- on traumaatilisi kogemusi läbielanud;
- on kogenud kaotust, kiusamist või vägivalda;
- tunneb end lootusetuna ja meeleheitlikult;
- tunneb, et on teistele koormaks;
- on kaotanud kontakti teiste inimeste või iseendaga;
- kuritarvitab sõltuvust tekitavaid aineid;
- ei koge elus tähenduslikkust või mõtestatust.

Psühholoogiline valu võib olla sama valus, kui füüsiline ning mõnel puhul nähakse sellest pääsemiseks ainult ühte võimalust – enam mitte olemas olla. See ei tähenda, et inimene oleks nõrgem kui teised, rumalam või hoolimatum. Sooviks on pääseda väljakannatamatust olukorrast ning lahendusi selleks ei paista. See, mis muudab olukorra kellegi jaoks talumatuks, on väga individuaalne ning sõltub paljuski ka sellest, millised toimetulekuviisid on sellele inimesele parasjagu kättesaadavad, milliseid neist võimaldab kasutada tema vaimne või füüsiline seisund.

Kui lähedane ei ole veel arsti juurde jõudnud

Kui saad teada, et Su lähedane on teinud enesetapukatse ning ei ole arsti poole pöördunud, on oluline seda teha. Selleks võib kutsuda kiirabi helistades 112 või kui seisund lubab, siis pöörduda erakorralise meditsiini osakonda. Füüsilise tervise seisundi selgeks tegemine on esmatähtis. Vajadusel saab kiiresti konsulteerida mürgistusinfoliiniga: **16 662 (24/7)**.

Kui lähedane on erakorralise meditsiini osakonnas

Kui on teada, et tegu oli enesetapukatsega, siis on oluline seda selgelt välja öelda. Tähtis on anda meditsiinipersonalile võimalikult selget infot ning seda võib teha nii inimene ise kui ka lähedane. Erakorralise meditsiini osakonnas tegeletakse esmalt inimese füüsilise tervisega.

Oluline on näiteks:

- Mida lähedane tegi, et endalt elu võtta?
- Milline on viimasel ajal olnud lähedase emotsionaalne seisund?
- Kas ta on saanud ravi füüsilise või vaimse tervise raskuste korral?
- Milliseid ravimeid inimene tarvitab, kas retseptiravimeid, mis talle endale on välja kirjutatud või ka teisi? Kas ravimite võtmises on viimasel ajal olnud muudatusi?
- Kas ta on hiljuti lõpetanud oma ravimite võtmise või psühhiaatri juures käimise?
- Kas ta on tarvitanud muid aineid, näiteks narkootilisi aineid, alkoholi?
- Kas ta on varem endalt proovinud elu võtta?
- Kas ta on kirjutanud hüvastijätukirja või muul viisil andnud teada oma plaanist, näiteks jaganud laiali oma asju või ebatavalisel viisil hüvasti jätnud oma lähedastega?
- Kas tema perekonnas või sõpruskonnas on keegi endalt elu võtnud?
- Kas ta on hiljuti või varasemas elus kogenud traumeerivat sündmust?
- Kas ta on vägivalda (sh lähisuhtevägivald, seksuaalne vägivald, kiusamine) kogenud hiljuti või varasemas elus?

Kui inimese füüsilist seisundit ja riske on hinnatud, tuleb jutuks edasine. Kas füüsilise tervise tõttu tuleb viibida mõnda aega haiglas? Kas on vajalik edasine ravi psühhiaatriakliinikus? Kas on turvaline koju minna?

Küsi oma lähedaselt ja pange vastused näiteks telefoni kirja:

- Mida Sa saad teha enda aitamiseks?
- Mida Sa saad teha enesetapumõtetelt tähelepanu eemale juhtimiseks, kes saab selle juures abiks olla?
- Kas Sul on turvaline koju minna? Kes saab aidata turvalisust tagada?
- Kas ma saan midagi teha, et Sulle toeks olla?
- Kas Sa ütled mulle, kui enesetapu mõtted peaksid tagasi tulema?
- Kas on olemas plaan järgmiseks kohtumiseks arstiga, kas on olmas kriisiplaan või võiksime selle teha?

Küsi arstilt:

- Mille põhjal tegite otsuse lähedane välja kirjutada?
- Kas ma saaksin panustada kriisiplaani tegevustesse?
- Millal ja kus on lähedase järgmine kohtumine vaimse tervise abi saamiseks?
- Mida silmas pidada, et uuesti abi saama pöörduda, kuhu?

Alaealiste puhul on alati vajalik teha esmane vaimse tervise hindamine. Koos pereliikmetega tehakse otsus, kas vajalik on edasine ravi psühhiaatriaiglas.

Kuigi eriti vanemate teismeliste puhul võetakse tõsiselt ka tema soovi, on siinkohal suurem vastutus vanematel ning meditsiinipersonalil. Juhul, kui suitsiidirisk püsib, on vajalik haiglaravi. Seda ka puhkudel, kui noor inimene sellega ise ei nõustu. Lähtutakse Psühhiaatrilise abi seadusest, mille kohaselt peab inimene, kellel on raske psüühikahäire, tema elu ja tervis ohus ning tal puudub oma seisundist lähtuvalt arusaam ravi vajadusest, abi saama ka enda tahtest olenemata.

Kui ravi jätkub psühhiaatriaiglas

Juhul, kui raviarst seda vajalikuks hindab ja **inimene ise nõus** on, saab enesetapukatse vallandajaks olnud vaimse tervise probleemi diagnostikat ja ravi alustada psühhiaatriaiglas. Haiglaravi kestus võib olla mõni päev või ka mitu nädalat. Ravi jätkub ambulatoorselt kas kliinikus või perearsti juures. Haiglas hinnatakse täpsemalt seisundit, tehakse uuringuid nii kehalise tervise osas kui psühholoogilisi uuringuid, mida viib läbi kliiniline psühholoog. Haiglas saab alustada nii ravimravi kui ka psühhoteraapiat, mis võib olla nii individuaalne, pereteraapia kui grupiteraapia vormis. Hinnatakse uuesti ka suitsiidiriski ning koostatakse kriisiplaan.

Juhul, kui raviarst hindab haiglaravi vajalikuks, kuid inimene sellega **ei nõustu**, peab vastavalt Psühhiaatrilise abi seadusele kasutama tahtest olenematut ravi. See tähendab, et ravi alustamiseks haiglas ei ole vaja inimese enda nõusolekut. Tahtest olenematut ravi kasutatakse juhul, kui inimese seisund on raske ning muul moel ei ole võimalik inimese elu päästa. Ka tahtest olenematu ravi on üldjuhul lühiajaline, alustuseks 48 tundi ning kui vajadus püsib, siis kuni 40 päeva. 40 päevase ravi vajaduse üle otsustab täiendavalt ka kohtunik, kes toetub nii arstide kui ka inimese enda antud infole.

Kodune ravi

Kui enesetapukatse taustaks on olnud vaimse tervise probleem, siis tuleb selle raviga tegeleda. Ravi võib võtta aega, kuid see ei tähenda, et iga päev paranemiseni on sama raske. Kõigil on halvemaid ja paremaid hetki ning nii ka inimesel, kes võitleb vaimse tervise raskustega. Täpset ajamääratlust on kahjuks keerukas anda ja seda peaks arutama ka lähedase ravimeeskonnaga. Näiteks depressiooni ravi kestab vähemalt pool aastat ja selle aja jooksul suuremal osal inimestest sümptomid taanduvad.

Sageli kasutatakse ravimravi, aga ka teisi meetodeid, mille kohta võid lugeda lähemalt näiteks [siit](https://peaasi.ee/mida-depressiooni-korral-ette-votta/)

(<https://peaasi.ee/mida-depressiooni-korral-ette-votta/>)

Võimalusel tuleks abi otsida tõenduspõhisest psühhoteraapiast. Pikaajalisemate raskuste korral kasutatakse mõnes kliinikus ka dialektilist käitumisteraapiat, mõelda võib ka skeemitaraapia suuna peale.

Lisaks on soovitatav kasutada eneseabivõtteid, mille baasiks on uni, toitumine, liikumine, positiivsed emotsioonid, suhtlemine ning tähenduslikud tegevused ehk **vaimse tervise vitamiinid** (<https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/>). Lisaks saab õppida ärevusega toimetulekut (<https://peaasi.ee/arevushaired/>). Meeleolu reguleerimist (<https://peaasi.ee/eneseabi-votted-depressiooniga-tegelemiseks/>) ja võtteid, kuidas **enesetapumõtetega** (<https://peaasi.ee/valu-vahendamine/>) toime tulla. Abistava materjalina saab kasutada **meeleolu parandamise e-kursust** (<https://peaasi.ee/meeleolu-parandamise-e-kursus/>). Traumaatiliste kogemuste esmaabi võtteid leiab **siit** (<https://peaasi.ee/votted/>).

Mida mina oma lähedase heaks teha saan?

Sageli võib haiglast koju saamine olla kõige keerulisem periood. See kehtib ka puhul, kui inimene on viibinud psühhiaatriaiglas ning sealt koju saanud. Haigla turvalises, selgete piiridega keskkonnas on enesetunne üks, kuid koju tulles võivad tekkida küsimused – kuidas edasi? Varem valu ja pinget tekitanud teemad võivad tugevamini meelde kerkida. Seetõttu on tähtis, et tagatud oleks füüsiline turvalisus ning samuti paigas plaan, mida saab enesetunde heaks teha ning kellega seejuures arvestada.

- Eemaldage kodust kõik **vahendid**, mida saab kasutada enesetapu tegemiseks. See kehtib ka käsimüügiravimite, nagu tavalised valuvaigistid, kohta.
- Kuna **alkoholi** kasutatakse vahel valu leevendamiseks, kuid see võib muuta ka inimese tavapärase käitumist ja otsuseid, siis hea oleks ka seda mitte kodus hoida.
- Veendu, et olemas on **kriisiplaan**, arutage see lähedasega läbi.
- Aita leida **vaimse tervise abi**. Sageli on enesetapumõtted seotud vaimse tervise raskustega, nagu depressioon või ka teised haigused. Seetõttu on väga oluline, et inimene saaks nende osas adekvaatset ravi. Võimalik on pöörduda psühhiaatriakliinikute erakorralisse vastuvõttu, kiiresti võib saada abi ka perearsti ja tema tehtud psühhiaatri e-konsultatsiooni abil.

Lootus ja tulevikuplaanid

Sinu lähedasele on abiks, kui ta saab leida uusi võimalusi, kuidas psühholoogilist valu vähendada, õppida uusi toimetulekuviise ning vaadata turvaliselt tuleviku poole. Mõtteid selleks võib leida ka ülal kirjeldatud eneseabivõtetest.

- Arutage läbi, milline võiks olla lähedase **päevaplaan**, kasvõi lähinädalateks. Kui pinget teeb mõni praktiline küsimus, mis lahendust vajab, arutage selle võimalikke lahenduskäike.
- Oluline on päevaplaani panna tegevusi, mis enesetunnet toetavad. Siinkohal on tähtsad nii baasvajadused, uni, regulaarne toitumine, suhtlemine, kui ka liikumine ning mõni tegevus, mis meeli köidaks.
- Tehke **lootusest** juttu. Kes on kõige lootusrikkam inimene, keda teate? Kas tuleb lootuse-tunne meelde mõnest filmist, raamatust, muusikapalast, pildist? Kust maailmas lootust leida, mis seda võib kõigutada? Võib ka olla, et lähedasel on raske sellest rääkida või mõelda, sel juhul on hea hoida seda lootust tema jaoks enda sees, kuni ta on valmis seda enda jaoks kasutama.
- Kui sa ei ole veendunud, et enesetapu kavatsus on taandunud, siis **ära jäta lähedast üksi**. Arutage teiste pereliikmete või sõpradega läbi, kes ja millal temaga koos olla saavad. Lähedase enesetundest ja mõtetest saab kõige kindlamini aru, kui nende kohta **küsida**. Saab kasutada vaimse tervise esmaabi põhimõtteid, küsida, kuulata, vajadusel korralda meditsiiniabi ning anda enda poolt lootust ja tuge.

Kuidas küsida enesetapuriski kohta?

- Vali rääkimiseks sobilik hetk – kui olete mõlemad rahulikud ja teil on aega.
- Vahel on hea on rääkida midagi koos tehes – jalutuskäigul, mängides, kokates vms, kus ei pea kogu aeg üksteisele otsa vaatama.
- Alusta sellest, mida oled ise märganud ja mis sulle muret teeb.

Küsi konkreetselt. Kas tal on sellist tunnet, et ei taha elada? On mõtteid või ettekujutusi või fantaasiaid enesetapust? On mõtteid selle kohta, kuidas endalt elu võtta? On plaan millega ja millal seda teha? Mida konkreetssem ja täpsem plaan on, seda suurem on risk.

Kuula

- Ole nii siiras ja aus kui võimalik.
- Katsu hoiduda lööklausetest: “võta end kokku”, “teistel on veel hullem”, “mõttele positiivselt” “enesetapp on patt”.
- Ära ütle, et tead, mida ta tunneb, kui Sa tegelikult ei tea. Jää ausaks ja pigem ütlegi, et ma ei oska ette kujutada, mis tunne see on, aga ma saan aru, et Sul on raske.
- Ei tasu eeldada, et inimene oskab kohe öelda, miks tal nii raske on või “mis tal viga on”.

Kui oled küsinud ja kuulanud, on vaja otsustada, mida teha. Kui inimesel on käesolevas hetkes kindel plaan, on vaja esimesel võimalusel otsida **vaimse tervise abi** ning tagada koheselt turvalisus.

Anna teada oma soovist ja valmisolekust **toetada** ning sellest, et abi saamine ning valu möödumine on võimalikud. Anna teada, et saad lähedast kuulata või lihtsalt temaga koos olla, kuni raskem on möödas.

Ei pea kartma, et suitsiidimõtetest ja enesetundest rääkimine olukorda halvemaks muudab, parem on olla kursis ning anda lähedasele võimalus ennast väljendada. Nii ei pea ka tema nende raskete mõtetega üksi olema.

Hoiduda võiks süüdistavast hoiakust ja sõnadest. See käib nii lähedase kui ka iseenda süüdistamise kohta. Samuti võiks vältida sellist käitumist ja mõtlemist, nagu midagi ei oleks juhtunud ega võiks ka enam juhtuda.

Kuidas teha kriisiplaani?

Reeglina tehakse kriisiplaan või teise nimega ohutusplaan juba meditsiiniuasutuses. Juhul, kui see on tegemata jäänud, võiks seda järgmisel kohtumisel arstiga meelde tuletada ning seniks see koos lähedasega kokku panna.

NÄIDE KRIISIPLAANIST

Soovitada inimesel enda jaoks kirja panna:

1. Mis olukordades võib mul tekkida enesetapumõtteid?

(vallandajate loetelu)

Nt tüli kellegagi; vihane olles; tühjust v üksindust tundes; alkoholi vm mõnuainet tarbides; õhtul; sotsiaalselt ärevas olukorras/ tundes sotsiaalset tõrjutust; tundes suurt negatiivset tunnet, millega ei oska midagi peale hakata.

2. Mille järgi saan aru, et hakkavad tekkima enesetapumõtted või kavatsus?

(tunnuste loetelu)

Nt: tunne, et tahaks kohe ruttu kuhugi ära; rahutus, tühi tunne, lootusetuse tunne, öösel magamata olemine

3. Mida saan ise teha oma enesetunde parandamiseks?

Nt: kontakti võtta teistega; helistada ja küsida abi; tähelepanu eemale juhtida, visualiseerimisharjutused

4. Mida saavad teised teha?

*Esmalt kokku leppida selle konkreetse inimesega (lähedane/sõber)

Nt: tähelepanu kõrvale juhtida; tuletada meelde asju, mis varem on aidanud, et mitte kriisiolukorda sattuda

5. Kelle poole saan pöörduda?

Nimi, telefon, mida ma ütlen

6. Kui midagi ei aita

Helista 112

Siin ka trükitav päästevest:

https://s3-web-1a.tehik.ee/lasteabi-live-web-prd/s3fs-public/2025-11/minu-paastevest_0.pdf

MINU PÄÄSTEVEST

Enesetapumõtete korral tee endale toimetulekuplaan. See aitab sulle mõtete voo ajal tuletada meelde toimetulekuvõtteid.

Just nagu päästevest – hoiab tormi ajal vee peal.



- 1 Minu ohumärgid on:**
Need võivad olla mõtted, tunded või olukorrad, mille puhul tajud kõrgemat riski.
- 2 Minu toimetulekuvõtteid:**
Võimalused, kuidas saan veidike enda enesetunnet tõsta.
- 3 Inimesed, kellega saan ühendust võtta, et mõtted mujale saada:**

			
			
			
- 4 Inimesed, kellega saan ausalt rääkida või kelle poole saan abi saamiseks pöörduda:**

			
			
			
- 5 Võimalused, kuidas enda ümbritsevat keskkonda turvalisemaks muuta:**
- 6 Toetav sisekõne, kinnitus või mantra, mis aitab kriitilises olukorras toime tulla:**
- 7 Kui on pakiline mure:**
Pöördu kohaliku psühhiaatriakliiniku valvetuppa 

Helista lasteabile  **116 111** või  **112**

Rahastus: 2021-2027 Ühtekuuluvuspoliitika fondide meetme 21.4.7.9. „Lastele ja peredele suunatud teenused on kvaliteetsed ja vastavad perede vajadustele“ toetuse andmise tingimuste (TAT) „Laste ja perede toetamine“, tegevus 2.2. „Mitmekülgse abivajadusega laste ja nende perede toetamine“

Enda eest hoolitsemine on tähtis!

Lähedase kriis mõjutab kahtlemata ka Sind ning oluline on olla teadlik enda enesetundest, reaktsioonidest ning ka teie omavahelise suhte muutustest.

Märka, kas mõjutatud võib olla Sinu uni, söögiisu, võime oma emotsioone juhtida, oled Sa lihtsalt väga väsinud.



Seisa selle eest, et saaksid magada, toitu regulaarselt ning katsu ka piisavalt liikuda.

Kõige olulisem on tekitada enda ümber turvavõrgustikku inimestest, kes saavad emotsionaalselt või ka praktilistes küsimustes abiks olla. On need siis pereliikmed, sõbrad, kolleegid, vaimse tervise spetsialistid või sotsiaaltöötajad, kogu abi tuleb vastu võtta. Üksi ei jaksa keegi hakkama saada, ega peagi.

Kasuta neid eneseabinippe, mida tead või katseta näiteks kuue meele harjutust:

PINGETALUMISOSKUSED

RAHUSTA ENNAST kuue meele abil



NÄGEMINE



MAITSMINE



KUULMINE



PUUTETUNDLIKKUS



HAISTMINE



LIIKUMINE

NÄGEMINE

Vaatle taevatahti ja kuud. Vaata fotosid või pildiraamatuid. Vaata videosid loodusest või loomadest. Nopi või osta osta mõni ilus õis. Mine muuseumisse või näitusele. Jaluta pargis või metsas. Vaata päikesetõusu või -loojangut. Jaluta ilusas linnaosas. Vaatle tänaval inimesi või vaateaknaid.

KUULMINE

Kuula ümbritsevat helisid (linnud, vihm, tuul, lained, liiklus, arvutimüra jms). Mängi piili, laula või ümisa. Pane raadio mängima. Tee endale playlist muusikast, mis aitab rasketel aegadel ja kuula seda. Saa teadlikuks igast helist, mis sinuni jõuab, lastes helid ühest kõrvast sisse ja teisest välja.

HAISTMINE

Kasuta oma lemmikseepi, šampooni, parfüümi või kreemi. Kūpseta vahvleid, piparkooke, kaneelisaiu, popkorni. Nuusuta värskest valminud kohvi. Nuusuta oma kaisukaru või lemmiklooma. Nuusuta lilli. Hinga teadlikult sisse värskeid looduslõhnu. Põleta viirukit või lõhnaküünlaid.

MAITSMINE

Söö mõnda (lapselõpve) lemmiktoitu. Joo meelepärast rahustavat jooki: taimeteed, kakao, kohvi või smuutit. Proovi erinevaid jäätiseid. Luba endale mõnd erilist toitu, millele sa tavaliselt raha ei kuluta. Ole teadlik söödava toidu maitsest ja söö ühte asja korraga täie tähelepanuga.

PUUTE- TUNDLIKKUS

Ole pikalt sooja duši all või vannis. Silta oma lemmiklooma. Kreemita või mudi ennast. Harja oma juukseid. Tee otsaesisele külma kompressi. Istu mugavale diivanile või tugitoole. Pane selga oma lemmikriided. Kallista kedagi. Mässi end teki sisse.

LIIKUMINE

Kiiguta ennast vaikselt. Siruta või venita oma keha. Mine jalutama, jooksmas või ujuma. Tantsi lemmikmuusika saatel. Tee läbi järgnevad liigutused: Laua taga istudes hinga sisse ja tõsta õlad kõrvade juurde. Välja hingates luba õlgadel raskelt alla kukkuda. Vaata üles, siruta käsi nagu puuaksid taevast kätte saada, aigul ühe, siis teise käega. Hoõru reipalt kogu pead, patsuta see sõrmetestega läbi. Sikuta end õrnalt juustest, lase käed vabaks. Esmalt näpista vaikselt ja seejärel patsuta sõrmetestega läbi lõualuu piirkond. Haiguta ja ütle õhates "ahhhhh".

Lähedase suitsiidikatse võib ka mõjutada teie suhet. Sul võib olla tunne, et pead teda iga hetk jälgima, jätma kõik muu, kaasa arvatud enese eest hoolitsemise kõrvale. Võid olla tema läheduses eriliselt ettevaatlik ja valvel. Sul võib olla tema suhtes erinevaid tundeid, võid tunda, et ta on väga isekalt või rumalalt käitunud, sulle haiget teinud, võid olla tema peale vihane. Võib ka olla, et ei oska temaga kuidagi olla ega käituda ning hoiad hoopiski distantsti. Ei ole ebatavaline, et ka lähedane võib end kohmetuna tunda ega oska Sinuga suhelda. Kõige parem on sellest juttu teha ning

väljendada oma segadust seoses suhete muutusega. Kui tegu ei ole Sinu lapsega, on kohane rääkida ka sellest, mida oled valmis tema heaks tegema ja millal. Piiride üle rääkimine ning nendest kinni hoidmine ei tee Sinust halba inimest, need aitavad säilitada teie omavahelist suhet.

Abivõimalused

HOIA MEELES ABI ON SAADAVAL

112 HÄIREKESKUS

Helista, kui on kohene oht

SOTSIAALMINISTEERIUMI ABINUMBRID

<https://www.palunabi.ee>

116 111 Lasteabi (24h)

116 006 Psühhosotsiaalne kriisiabi / Ohvriabi (24h)

116123 Emotsionaalse toe ja hingehoiu telefon

kell 10–24, EE, RU, EN, hingehoidjad 16–24

PEAASI.EE POOLSED VÕIMALUSED

- Peahea Noortenõustamine (12–26 aastastele, tasuta)
- Kliiniline psühholoog (pere- ja eriarsti suunamisel)
- E-nõustamine
- Ja palju kasulikke materjale

Kui elu on enesetapumõtete tõttu ohus, pöördu erakorralisele vastuvõtule:

- Psühhiaatrikliiniku valvetuba Tallinnas: 6172 650 (24h), Paldiski mnt 52
- Psühhiaatrikliiniku valvetuba Tartus: 731 8764 (24h), Raja tn 31
- Psühhiaatria osakonna valvetuba Pärnus: 447 3281 (24h), Ristiku tn 1
- Psühhiaatrikliiniku valvetuba Viljandis: 435 4255 (24h), Jämejala, Pargi tee 14
- Erakorralise meditsiini osakond Narvas: 357 1795 (24h), Haigla 1
- Erakorralise meditsiini osakond Ahtmes: 331 1074 (24h), Ahtme mnt 95

Kasutatud materjalid:

- <https://www.naminys.org/images/uploads/pdfs/After%20an%20attempt%20A%20guide%20for%20medical%20providers%20in%20the%20Emergency%20Department.pdf>
- https://suicideprevention.ca/wp-content/uploads/2021/08/CASP_After-Suicide-Attempt_Guide-for-Family-Friends_2013.09.17.pdf
- <https://www.beyondblue.org.au/mental-health/suicide-prevention/after-a-suicide-attempt>
- Peaasi.ee