

Savižudybių prevencija: kaip atpažinti savižudybės riziką, ką daryti ir kur kreiptis pagalbos

Lietuvoje nuo savižudybių per metus miršta daugiau žmonių nei per eismo įvykius. Yra begalo svarbu atkreipti dėmesį į artimus žmones, jų savijautą, elgseną, kadangi apie 80% nusižudžiusių yra kalbėję ar užsiminę apie savižudybę artimiesiems.

Dažniausiai žmogus nenori mirti, užuot jis nori, kad skausmas liautųsi – jis neturi su kuo pasikalbėti, kam išsipasakoti ar tiesiog nežino ką daryti ir kur kreiptis. Todėl, vien tik įtarus, kad artimasis turi ketinimų žudyti, pasikliauk savo intuicija ir atvirai išreikšk savo nerimą. Būtinai daryk tai tuoj pat! Nors ir į menkiausią įtarimą, kad artimasis yra pavojuje turi būti atsižvelgiama rimtai. Negalima ignoruoti ženklų, rodančių, jog žmogus kenčia, jaučia neviltį, liūdesį, vienišumą bei išgyvena traumą, artimojo netektį. Jei jūs pats jaučiatės vienišas, liūdnas, viskam abejingas ir tokia savijauta nedingsta, arba blogėja, jokia būdu neatsiribokite nuo kitų, pasikalbėkite su kuo nors, arba paskambinkite į pagalbos liniją.

Ženklaai, rodantys, kad reikia susirūpinti artimuoju:

ankstesnis bandymas nusižudyti;

artimojo ar pažįstamo mirtis, savižudybė, savižudybės bandymas;

pasakymai „aš noriu mirti“, „nebenoriu gyventi“, „geriau čia manęs nebūtų“;

itin slogi, niūri, liūdna, pesimistiška savijauta;

nebedomina ankščiau patikusi veikla, abejingumas, apsileidimas;

itin rizikingas elgesys;

užsisklendimas, žmogus su nieko nesikalba, visada yra vienas;

staigus svorio pokytis, miego, valgymo režimo pakitimas;

savo vertingų daiktų išdalinimas;

padidėjęs alkoholio vartojimas;

didelis nervingumas.

Ką daryti, jei įtari, kad artimasis turi minčių apie savižudybę?

Neslėpk to savyje! Pasikalbėk su mokytoju, tėveliais, socialiniu darbuotoju, psichologu.

Padėk artimajam susisiekti su pagalbos linija, pasikalbėti su socialiniu darbuotoju ar psichologu.

Priimk kalbas, juokavimą ir užuominas apie savižudybę labai rimtai!

Pasikalbėk apie tai atvirai. Parodyk, kad tau rūpi ir kad tau yra svarbi draugo gerovė – galbūt tu esi vienintelis žmogus, kuris šiuo metu rodo šilumą ir paramą. Atviras kalbėjimas apie savižudybę nepablogins situacijos.

Kaip kalbėtis?

Paklausk atvirai: „Ar mąstai apie savižudybę?”

Pasiteirauk ar artimasis turi planą: „Ar esi suplanavęs kaip nusižudysi?”, „Kada tai planuoji padaryti?”

Padrąsink artimąjį pasidalinti savo jausmais: „Pasakyk, kaip tu jautiesi?”, „Papasakok, kodėl taip jautiesi?”

Įkvėpk vilties: „Ar supranti, kad mintys apie savižudybę praeis”, „aš būsiu su tavimi jei tau reikės pasikalbėti, padėsiu tau kreiptis pagalbos”, „tu nesi vienas, aš tau padėsiu”

Jeigu jaunuolis pasakė, jog planuoja nusižudyti šiuo metu, ar greitai ir jis/ji turi prieigą prie priemonių, kuriomis ketina nusižudyti, jokių būdu nepalik jo/jos vieno(s), tučtuojau kreipkis pagalbos!

Jeigu jautiesi bejėgis, labai nusiminęs, įprastinė veikla tavęs nebedomina, mąstai apie savižudybę, tau gali padėti:

Papasakok apie savo sunkumus, problemas, nerimą artimajam, draugui, arba mokykloje dirbančiam specialistui – socialiniui darbuotojui ar psichologui.

Paskambink į pagalbos liniją (žiūrėti: kur kreiptis pagalbos?)

Venk alkoholio ar narkotikų vartojimo

Pagalvok ir parašyk visas priežastis, kodėl gera ir dėl ko verta gyventi (šeima, draugai, naminiai gyvūnėliai, ateities tikslai, pomėgiai ir pan.)

Nepamiršk, kad niūrios bei slogios mintys nėra amžinos – viskas greitai praeis. Nėra jokios problemos, kuri neturėtų savo sprendimo.

Būtinai kreipkis kvalifikuotos pagalbos!

Prisimink, kad tu niekada nesi vienas, pagalba visada yra pasiekama.

Prisimink, kas tau padėdavo praeityje. Galbūt jau esi susidūręs su sudėtingomis krizinėmis situacijomis, bet jas visada įveikdavai. Bandyk pritaikyti tai, kas tau anksčiau padėdavo jaustis bent truputį geriau.

Nepamiršk, jog tai, ką išgyveni šiuo metu, yra laikina būseną, ir, kad ateityje viskas gali būti kitaip. Šią akimirką svarbu ieškoti pagalbos, todėl kreipkis į psichologą, nes jis gali padėti tau rasti stiprybės ir būdų, kaip išgyventi šį sunkų periodą ir judėti pirmyn.

Internete startavo nauja savižudybių prevencijos iniciatyva „Tu esi“, joje pateikiama informacija apie galimus pagalbos būdus ir rizikos ženklus.

Parengė : <https://www.sveikatosbiuras.lt/>

Naujienos

"Tėvų linija"

Informacija

Paskelbta: 2017 spalio 11

Tai konsultacinė pagalba telefonu pozityvios tėvystės klausimais, kylančiais tėvams, įtėviams, globėjams. Darbo dienomis nuo 17 iki 21 val. tėvai gali paskambinti nemokamu numeriu 8 800 900 12 ir su profesionaliu psichologu pasikonsultuoti jiems rūpimais vaikų auklėjimo klausimais.

"Tėvų linijoje" dirba Paramos vaikams centro specialistai, kurie pasirengę padėti tėvams suprasti vaikų elgesį, patarti dėl įvairiais amžiaus tarpsniais kylančių bendravimo su vaiku problemų ir rasti geriausią sprendimą. Taip pat padėti nusiraminti, o jeigu reikia, ir suvaldyti pyktį, kai situacija yra įtempta.

"Tėvų linija" - Prezidentės Dalios Grybauskaitės inicijuotos kampanijos "Už saugią Lietuvą" dalis, įgyvendinama kartu su Socialinės apsaugos ir darbo ministerija.

Pagalbos telefonai:

Psichologinės pagalbos tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas
Jaunimo linija	Budi savanoriai konsultantai 8 800 28888	I-VII, visą parą
Vaikų linija	Budi savanoriai konsultantai, profesionalai 116 111	I-VII, 11:00 - 23:00
Linija Doverija (rusų kalba paaugliams ir jaunimui)	Emocinę paramą teikia: savanoriai moksleiviai 8 800 77277	II-VI, 16.00 - 20.00
Pagalbos moterims linija	Pagalbą teikia: savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai 8 800 66366	I-VII, visą parą
Vilties linija	Pagalbą teikia: savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai 116 123	I-VII, visą parą
Krizių įveikimo centras	Konsultacijos teikiamos per Skype arba atvykus į Krizių įveikimo centrą (Antakalnio g. 97, Vilnius, http://www.krizesiveikimas.lt) 8 640 51555	I-V 16.00–20.00, VI 12.00–16.00

Skambučius į visas linijas apmoka SADM iš Valstybės biudžeto lėšų.

Sidabrinė linija	Budi savanoriai konsultantai 8 80080020	I-V, 8.00-20.00
------------------	--	-----------------

Emocinė parama internetu

„Vaikų linija“	Registruotis ir rašyti svetainėje: http://www.vaikulinija.lt	Atsako per 36val.
„Jaunimo linija“	Registruotis ir rašyti svetainėje: http://www.jaunimolinija.lt/laiskai	Atsako per 2 darbo dienas
„Vilties linija“	Rašyti svetainėje: http://paklausk.kpsc.lt/contact.php arba vilties.linija@gmail.com	Atsako per 3 darbo dienas
„Pagalbos moterims linija“	Rašyti el. paštu: pagalba@moteriai.lt	Atsako per 3 darbo dienas
Psichologinės konsultacijos	Rašyti el. paštu: psyvirtual@psyvirtual.lt . Daugiau informacijos svetainėje: http://www.psyvirtual.lt	Atsako per 2 darbo dienas
Pagalba nusižudžiusių artimiesiems	Rašyti el. paštu: laukiam@artimiems.lt	Atsako per