

SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJA

Pasaulinė savižudybių prevencijos diena minima rugsėjo mėnesį. Ji skirta atkreipti dėmesį į didelį savižudybių skaičių ir ieškoti išeičių užkiršti tam kelią.

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, kasmet nusižudo apie milijoną žmonių. Lietuva – viena iš šalių, kurioje savižudybės skaičius itin didelis. Per metus mūsų šalyje nusižudo daugiau nei 1000 žmonių. Dauguma jų – kaimo gyventojai, vyrai.

Kas 40 sekundžių nusižudo vienas žmogus. Kas 3 sekundės kas nors bando nusižudyti. Kiekviena savižudybė skaudžiai paveikia bent 6 žmones.

Tyrimai rodo, kad net 75 procentų savižudžių apie ketinimą nusižudyti pritaria šeimoms ar draugams, tad labai svarbu išklaudyti artimą žmogų ir laiku padėti jam spręsti problemas.

Kaip atpažinti savižudybės riziką, ką daryti ir kur kreiptis pagalbos?

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

Dažniausiai žmogus nenori mirti, jis nori, kad „skausmas“ liautųsi – jis neturi (nenori, negali) su kuo nors pasikalbėti, kam išsipasakoti ar tiesiog nežino ką daryti ir kur kreiptis. Todėl, vien tik įtarus, kad artimasis turi ketinimų žudytis, 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, jokiū būdu neatsiribokite nuo kitų, pasikalbėkite su kuo nors, arba paskambinkite į pagalbos liniją.

Ženkilai, 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, apsilėidimas;
- 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, tėvais, socialiniu pedagogu, psichologu.

Padėk artimajam susisiekti su pagalbos linija, pasikalbėti su socialiniu pedagogu 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“

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

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

Papasakok apie savo sunkumus, problemas, nerimą artimam, draugui, arba mokykloje dirbančiam specialistui– socialiniam pedagogui 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 gyvūneliai, 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.

Naudingos nuorodos:

<http://www.sveikatosbiuras.lt/lt/bendruomenes-sveikatos-stiprinimas/psichine-sveikata/savizudybiu-prevencija-kaip-atpazinti-savizudybes-rizika-ka-daryti-ir-kur-kreiptis-pagalbos/>

<http://artimiems.lt/>

<http://artimiems.lt/savitarpio-pagalbos-grupes/>

www.nebijokkalbeti.lt

<http://www.krizesiveikimas.lt/>

<http://www.pvc.lt/lt/>

<http://www.dpjc.lt/>

<https://www.jaunimolinija.lt/lt/infobankas/>

www.tunesivienas.lt.

Naudota literatūra:

1. Valstybinio audito ataskaita. Savižudybių prevencija ir pagalba asmenims, susijusiems su savižudybės rizika 2017 m. vasario 23 d. Nr. VA-P-10-5-2

2. Savižudybių prevencija mokykloje. Metodinė medžiaga mokykloms. Virginija Mikėnienė, dr. Kristina Ona Polukordienė, dr. Paulius Skruibis, Jelena Trofimova

3. <http://www.sppc.lt/wp-content/uploads/2018/04/2012-Savi%C5%BEdybi%C5%B3-prevencija-mokykloje.pdf>

4. <https://www.jaunimolinija.lt/lt/apie-savizudybes/kaip-padeti-kitam/pagalba-galvojanciam-apie-savizudybe/>

5. <http://www.kaunovsb.lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-stiprinimas/savizudybiu-prevencijos-modelis/59>

6. <https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/savizudybiu-prevencijai-visapusiskos-ir-kompleksines-pagalbos-sistema>

7. www.tunesivienas.lt.