

## **Ir iš sunkiausios padėties galima rasti išeitį**

Lietuvoje kasdien nusižudo 3 – 4 žmonės. Kasmet nusižudo 50 - 60 dešimties-devyniolikos metų amžiaus žmonių. Kretingos rajono savižudybių skaičius - didžiausias apskrityje ir gerokai viršija Lietuvos vidurkį.

Kretingos psichikos sveikatos centras, finansuojamas rajono Savivaldybės, surengė seminarą „Psichologinės krizės ir savižudybės: pagalbos galimybės“. Seminaras skirtas rajono Policijos komisariato ir Priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos darbuotojams, kurie dažniausiai pirmieji susiduria su žmonėmis, nusprendusiais pasitraukti iš gyvenimo. Seminaro tikslas – suteikti teorinių ir praktinių žinių apie psichologinių krizių ir savižudybių prevenciją, kaip bendrauti su grasinančiu nusižudyti žmogumi.

Seminarą vedė Klaipėdos „Vilties linijos“ koordinatore, psichologė Jelena Dementjeva ir Psichikos sveikatos centro Lietuvos telefoninių psichologinės pagalbos tarnybų asociacijos ekspertė, psichologė Nijolė Pilipavičienė.

Per mokymus buvo kalbama apie krizės procesą, išeitis, kaip atpažinti krizę. - Psichologinė krizė – tai sveiko žmogaus reakcija į susiklosčiusią situaciją, kai negelbsti įgūdžiai, kurie anksčiau padėdavo, - sakė N.Pilipavičienė.

Psichologinės krizės trukmė - du mėnesiai. Jei per šį laikotarpį žmogus krizės neįveikė, reikia kreiptis į specialistus. Žmogus, įveikęs krizę, dvasiškai sustiprėja.

Neįveikta krizė, anot N.Pilipavičienės, gali vilktis kaip šleifas per visą gyvenimą. Neįveikta krizė gali atsigaminti.

Psichologinės krizės skirstomos į situacines ir vystymosi. Situacinės yra individualios, mažiau matomos, o vystymosi - būdingos atskiriems kiekvieno žmogaus gyvenimo etapams: sulaukus 45 metų, išėjus į pensiją ir kt.

Psichologinės krizės sunkumas priklauso nuo įvykio, asmenybės, nuo aplinkinių paramos.

Kartais, kaip krizės įveikimo būdą, žmogus pasirenka savižudybę.

Nusižudžiusių vyrų - penkis kartus daugiau negu moterų, nors moterys dažniau bando nusižudyti. Dažniausiai savo noru iš gyvenimo išeina kaime gyvenantys keturiasdešimtmečiai vyrai. Vieno žmogaus savižudybė paliečia 5 – 6 artimuosius.

Pasak J.Dementjevos, yra nusistovėję kai kurie mitai apie savižudžius. Esą jei žmogus kalba apie savižudybę, tai jis tik gąsdina, bet nesižudys. Tačiau dauguma linkusių į savižudybę nedviprasmiškai įspėja. Iš 10 nusižudžiusių žmonių 8 yra apie tai kalbėję aplinkiniams.

Kitas mitas – savižudžiai tikrai nori mirti. Tačiau tik tam tikru gyvenimo momentu žmogus nori nusižudyti. Linkę į savižudybę išgyvena dvilypius jausmus: tuo pačiu metu nori gyventi ir nori mirti. Žmonės, išgyvenę po bandymo nusižudyti, ne visi tam žingsniui ryžtasi dar kartą.

Dažnai manoma, kad visi savižudžiai yra psichikos ligoniai. Nebūtinai, nors tuo metu žmogus yra apimtas didžiulio liūdesio.

Savižudybė – sudėtinga problema, tačiau daugumos savižudybių galima išvengti tiksliai suplanuotomis prevencijos priemonėmis.

Labai svarbu, kad žmogus žinotų, kur psichologinės krizės momentu gali kreiptis pagalbos.

Psichologinė anoniminė pagalba teikiama telefonu:

Vilties linija 8-800 60700

Vaikų linija 8-800 11111

Jaunimo linija 8-800 28888

Pagalbos moterims linija 8-800 66366

Rusakalbių linija 8-800 77277

Psichologinė pagalba internetu:

[www.psichika.lt/klausimai-atsakymai](http://www.psichika.lt/klausimai-atsakymai)

<http://www.psichoterapija.ot.lt>

<http://www.vaikulinija.lt/index.php/vaikams/internetu/>

<http://www.jppc.lt/draugas/>