

## 6. Ką aš galiu padaryti?

- Jei jums pasako, kad galvoja apie savižudybę, visų pirma – išklauskite.
- Pabandykite suformuoti „nesižudymo kontraktą“.
- Pasistenkite nukreipti į pagalbos centrą, pas gydytoją, psichologą, socialinį darbuotoją.
- Jei nežinote, ką daryti, skambinkite į pagalbos liniją.

## 7. Kaip savižudybė paveikia šeimą?

Savižudybė dažniausiai labai traumuoja šeimos narius ir draugus. Prie gedulo jausmo gali prisidėti kaltės, pykčio, pasidavimo jausmai, sąžinės graužimas, sumišimas ir didelė kančia dėl neišspręstų problemų. Tai apsunkina artimųjų susidorojimą su skausmu ir priverčia juos jaustis taip pat vienišais.

Savižudžių artimieji dažnai pastebi, kad po savižudybės aplinkiniai į juos pradeda kitaip žiūrėti, ir gali vengti kalbėti apie tai, bijodami pasmerkimo. Jie dažnai jaučiasi nevykėliais, nes jiems brangus žmogus pasirinko savižudybę.

Artimiesiems taip pat dažnai reikia specialistų pagalbos ar bendravimo su žmonėmis, patyrusiais panašias kančias.

## Kur kreiptis pagalbos?

**Ambulatorinė pagalba**  
(medicininė, psichologinė, socialinė)  
**teikiama:**

**Kretingos psichikos sveikatos centre**  
Žemaitės al. 1, Kretinga  
Tel. 79055

**Nemokama psichologinė pagalba**  
**telefonu:**

**8-800-60700** (Vilties linija)

**8-800-28888** (Jaunimo linija)

**8-800-11111** (Vaikų linija)

Parengė T. Ramanauskienė  
Kretingos psichikos sveikatos centras



# Klausimai ir atsakymai apie savižudybę

## 1. Kodėl žmonės bando nusižudyti?

Paprastai žmonės bando nusižudyti, norėdami nuslopinti nepakeliamą emocinį skausmą. Dažnai tai būna pagalbos šauksmas. Dauguma savižudžių duoda išpėjamąjį ženklą, tikėdamiesi, kad jie bus išgelbėti, nes jų noras yra baigti emocines kančias, o ne mirti.

## 2. Argi savižudžiai nėra pamišę?

Ne, mintys apie savižudybę nerodo, kad šie žmonės pamišę arba būtinai dvasiškai serga. Didžioji dauguma serga kurio nors lygio depresija. Jie jaučiasi izoliuoti, beviltiškai nelaimingi ir vieniši. Visuomenėje, kur psichikos ligos laikomos dėme, žmogus, linkstantis į savižudybę, gali bijoti, kad kiti žmonės palaikys jį pamišusiu, jei jis bandys papasakoti, kaip jaučiasi, dėl to gali nenorėti ieškoti pagalbos krizės metu.

## 3. Ar kalbos apie savižudybę jos neskatina?

Priklauso nuo to, koku požiūriu apie tai kalbama. Kalbos apie jausmus, lydinčius savižudybę, skatina supratimą ir gali žymiai sumažinti esamas žmogaus kančias. Galimi klausimų variantai:

- „Gal tu jautiesi taip blogai, kad net galvoji apie savižudybę?“
- „Atrodo, vienam žmogui per sunku tai pakelti; ar dėl to galvoji apie savižudybę kaip

išeitį?“

- „Ar tave slegiantis skausmas verčia galvoti apie savižudybę kaip išeitį?“
- „Ar tave slegiantis skausmas verčia galvoti apie kenkimą sau?“
- „Ar niekada nesijautei taip, lyg norėtum visa tai palikti?“

## 4. Kas gali privesti prie savižudybės?

Streso ar traumos, sukeltos konkretaus įvykio, pasekmės priklausys nuo konkretaus žmogaus, nuo situacijos, nuo to, kaip jis susidoroja su įtampa. Rizikos faktoriai, kurie gali pastūmėti žmogų galvoti apie savižudybę, yra:

- Ryškūs pasikeitimai:
  - santykių;
  - jo paties ar šeimos nario gerovės;
  - kūno išvaizdos;
  - darbe, mokykloje, namuose, vietovėje;
  - materialinės padėties;
  - pasaulinės situacijos.
- Žymūs praradimai:
  - mylimo žmogaus mirtis;
  - reikšmingų santykių praradimas;
  - pasitikėjimo savimi ir siekių praradimas;
  - darbo praradimas.
- Patirta prievarta:

- fizinė;
- emocinė / psichologinė;
- lytinė;
- socialinė.

## 5. Kaip suprasti, kad man brangus žmogus ruošiasi žudytis?

Tipiškas besiruošiančių žudytis žmonių pavojaus ženklas gali būti:

- Atitolimas nuo draugų ir šeimos;
- Depresija pastebima pagal tokius požymius:
  - polinkio įprastiniams pomėgiams praradimas;
  - liūdnumas, beviltiškumas, irzlumas;
  - apetito, svorio, miego pasikeitimai;
  - energijos praradimas;
  - neigiami atsiliepimai apie save;
  - pasikartojančios savižudybės mintys ar fantazijos.
- Kalbėjimas, rašymas arba užuominos apie savižudybę;
- Ankstesni bandymai;
- Beviltiškumo jausmas ir pagalbos nesitikėjimas;
- Asmeninių reikalų nukreipimas tokia linkme:
  - asmeninių daiktų išdalinimas;
  - staigus susidomėjimas testamentais ir gyvybės draudimais.