

gyvenime. Žmogus, linkęs bendrauti, staiga tampa uždaras ar atvirksčiai, nustoja domėtis tuo, kuo anksčiau domėjosi, kalba apie mirtį klasės draugams, mokytojams. Tos užuominos gali reikšti grėsmę, perspėjimą apie artėjančią draugo savižudybę.

Gyvybei pavojingas elgesys

Pvz.: 1) vaikas žaidė su ginklu, nors jis buvo užtaisytas, apie pavojų buvo perspėtas tėvų; 2) jaunuolis važiavo slidžiu keliu žinodamas, kad jo stabdžiai prastai veikia. Toks jų elgesys juos pražudė.

Savižudžių užrašai

Išgyvenančiųjų savižudybės krizę užrašuose yra savižudiškų minčių, užuominų, ir jų nedera perskaičius pamiršti.

Kaip galite padėti jūs?

- Išklaustyti, suprasti, ramiai reaguoti;
- Rodyti dėmesį ir atidumą;
- Rimtai vertinti situaciją ir rizikos laipsnį;
- Išsiteirauti apie ankstesnius bandymus žudyti;
- Išanalizuoti kitokias išeitis, išklausinėti apie savižudybės planą;
- Laimėti laiko, kol pavyks susitarti;
- Pasitelkti į pagalbą kitus;
- Pašalinti savižudybės priemones (jeigu tai įmanoma);
- Nukreipti specialisto konsultacijai.

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



Mitai
apie savižudybę ir
tikrovę

Savižudybės problemos ir mastai

- Pasaulyje per metus nusižudo apie milijonas žmonių.
- Kas 40 s pasaulyje nusižudo 1 žmogus;
- Kas 3 s pasaulyje kas nors bando žudyti; Lietuvoje kasmet nusižudo 1700 žmonių, 17 000 (dešimt kartų daugiau) kasmet bando nusižudyti.
- Lietuvoje kasdien nusižudo 4-5 žmonės;
- Savižudybių skaičiumi Lietuva pirmauja pasaulyje;
- Kretingos rajono savižudybių rodiklis didžiausias apskrityje ir žymiai viršija Lietuvos rodiklį;
- Kiekviena savižudybė skaudžiai atsiliepia mažiausiai 6 kitiems žmonėms. Sunku išmatuoti psichologines, socialines bei finansines savižudybės pasekmes šeimai ir bendruomenei.

Mitai apie savižudybę ir tikrovė

Mitas: savižudybės neįmanoma numatyti.

Tikrovė: yra savižudybės pavojų keliančių ženklų. Prieš savižudybę daugelis įspėja apie tai savo artimuosius.

Mitas: žmonės, kurie kalba apie susinaikinimą, suicidinius jausmus – nenusižudo.

Tikrovė: pagal statistinius duomenis iš 10 nusižudžiusiųjų 8 aiškiai kalbėjo apie savižudybę.

Mitas: savižudžiai tikrai nori mirti.

Tikrovė: linkę į savižudybę išgyvena dvi-lypius jausmus: tuo pačiu metu norą gyventi ir norą mirti.

Mitas: tiems, kurie turi ketinimų nusižudyti, yra sunku ir jie neturi kitos išeities.

Tikrovė: kiekvieno žmogaus gyvenime gali būti frustracinių būsenų, bekraščio liūdesio akimirkų, bet jas įveikęs žmogus sustiprėja. Išeitis yra, tik savižudis jų nepastebi.

Mitas: jei žmogus nusprendžia žudyti, tai – jo reikalas.

Tikrovė: netiesa; išgelbėti žmonės yra dėkingi.

Mitas: jei žmogus prisirišęs prie artimo žmogaus, jis nenusižudys.

Tikrovė: nelaimingas žmogus prisiriša prie tų, kurie parodo jam didesnę dėmesį, todėl neatstumkite jo.

Mitas: turtingi žmonės dažniau žudosi.

Tikrovė: įvairių socialinių sluoksnių žmonės gali nusižudyti.

Mitas: visi savižudžiai yra psichikos ligoniniai.

Tikrovė: nebūtinai, nors tuo metu žmogus apimtas bekraščio liūdesio.

Savižudybės pavojų keliantys ženklai

Ankstesni bandymai žudyti

Mėginimai žudyti įvyksta 10 kartų dažniau nei savižudybės. Mėginimas nusižudyti gali pasikartoti, ypač jei po pirmo mėginimo nebuvo suteikta reikiama pagalba.

Kalbos signalai

Jei žmogus kalba: „Aš noriu mirti“, „Aš einu susitikti su mirusia seserimi“, dažnai formuojama nuostata, kad tuo žmogus gali atkreipti dėmesį į save. Svarbu sužinoti, kodėl jis renkasi tokį būdą atkreipti į save dėmesį, kai yra kitokių būdų būti pastebėtam.

Mąstymo signalai

Savižudžiui būdingi mąstymo pasikeitimai. Į pasaulį žiūrima siauresniu masteliu, pasirinkimų skaičius mažėja, vartojami žodžiai: „visada“, „niekada“, „amžinai“, „tik“ ir pan. Pvz.: „Tik mama mane mylėjo“, „Niekam aš nereikalingas...“.

Emocinės užuominos

Žmonės, linkę į savižudybę, išgyvena beviltiškumo, bejėgiškumo jausmus, išreiškia tai žodžiais: „Aš nieko negaliu pakeisti“, „Mokytoja nieko nepadarys...“. Paaugliams, kurie galvoja žudyti, atrodo, kad jie yra nevykėliai, niekam tikę.

Netikėti elgesio pokyčiai

Dažnai tai įvyksta po skausmingo įvykio