



"Nesame savižudžių tauta, tik po nepriklausomybės atgavimo vis dar esame infantilūs", - sakė profesorius A. Dembinskas

Lapkričio 23 dieną Kretingoje, Lietuvos psichiatrų asociacijos (LPA) Klaipėdos krašto filialo nariams buvo surengta konferencija "Psichikos sveikata ir savižudybių prevencija".

"Iki šiol šalies psichikos specialistų parengtai ir Vyriausybės patvirtintai didžiulei psichikos sveikatos reformos programai buvo skirtas toks menkas finansavimas, kad jokios strategijos ir nebuvo įmanoma organizuoti nei vykdyti. Dabar vėl yra patvirtinta nauja Psichikos sveikatos strategija, kurioje nemaža dalis skirta savižudybių prevencijai", - sakė vienas konferencijos pranešėjų habil. dr. Algirdas Dembinskas.

Jis sakė, kad iš esmės turi būti sukurta didžiulė tarnyba, savižudybių prevencijos centrai visuose šalies regionuose, prie savivaldybių, numatyta kurti mobilias psichologinių krizių ir savižudybių prevencijų bei postvencijos komandas ir parengti jų teikiamų paslaugų standartus bei apmokėjimą. Atlikta galimybių studija dėl savižudybių prevencinių programų įgyvendinimo. Bus analizuojamos vaikų ir paauglių savižudybių šalyje psychosocialinės priežastys, vykdomas vaikų ir paauglių suicidinio elgesio rizikos veiksnių monitoringas ir teikiamos rekomendacijas specialioms savivaldybių tarnyboms, o šių socialinių skyrių darbuotojai bei mokyklų pedagogai mokomi atpažinti savižudybės riziką - kad laiku būtų suteikta skubi psichologinė pagalba.

Nesam savižudžių tauta

Profesorius pabrėžė, jog dažniausia savižudybių priežastis tarp kitų psichikos ir emocinių sutrikimų visgi yra depresija, liguistai prislėgta nuotaika.

"Mes tikrai nesame savižudžių kraštas. Iki 2-ojo pasaulinio karo Lietuvoje savižudybių skaičius buvo vienas mažiausių Europoje, tik vėliau, sovietmečiu, ir ypač atgavus nepriklausomybę, jų padaugėjo. Nes kiekvienas turi už save atsakyti, o mes esame gerokai sugadinti sovietmečio kolektyvinės dvasios, infantilūs, nemokantys savarankiškai priimti sprendimų. Taip pat savižudybes skatina socialinės ir ekologinės sąlygos, daugybė psichologinių priežasčių, tačiau pabrėžčiau, jog maždaug 20



"Didžiulę įtaką savižudybių mažinimui turi ir mūsų santykiai šeimoje, palaikymas, atjauta ir supratimas", - sakė psichiatras A. Navickas

procentų žmonių, tai yra kas penktas mūsų, per savo gyvenimą yra sirgęs depresija", - sakė jis.

Kol kas tik kalbama apie tai, kad reikia mažinti psichikos ligomis sergančiųjų stigmą ir socialinę atskirtį, integruojant juos į visuomeninį gyvenimą. Apie tai, jog žmones, sergančius psichikos ligomis, reikia gydyti, jiems gyvenant namuose arba kiek galima namams artimesnėje aplinkoje, bendruomenėje, užuot izoliavus juos ilgalaikėse socialinės globos įstaigose, pensionatuose. Taip pat ir visuomenei reikėtų atsikratyti prietarų, būti tolerantiškesnei pažeidžiamų žmonių atžvilgiu, nes būtent tai apsaugotų juos nuo supriešinimo, prievartos, savižudiško ir kitokio autodestrukcinio elgesio.

Savivertės menkinimas

"Savižudybių prevencijų strategija sukurta, ir geriausiai ją realizuoja patys psichiatrai. Psichikos sveikatos centrų specialistų iniciatyva visuomenei skaitomos paskaitos, kaip atpažinti depresiją ir ypač moksleivių suicidinį elgesį, o po mėginimų nusižudyti aktyviau dirbama su rizikos grupėmis. Tam yra kuriami krizių prevencijos centrai; tokie jau yra Vilniaus ir Kauno sveikatos centruose, Žiegždrių psichiatrijos ligoninėje. Ten su mėginusiais nusižudyti dirba specialiai paruoštų specialistų komanda: psichologas, psichiatras, socialinis ir slaugos darbuotojas. Ir labai daug dėmesio skiriama darbui su šeima, jos santykiams, nes jos narių palaikymas ir supratimas ligoniui ypač svarbus", - sakė LPA Vilniaus krašto pirmininkas psichiatras Alvydas Navickas.

Jis išskyrė vieną didžiausių savižudybės rizikos grupių: tai žmonės, turintys priklausomybių. "Didžiausią pavojų kelia tai, jog žmogus kenčia ne tik nuo depresijos, bet ir serga alkoholizmu. Dar prisideda psichosocialinės priežastys ir turbūt jau genetiniai pakitimai turi įtakos suicidiniams ketinimams. Keičiasi kartos, ir tarsi perduoda savo elgesio modelį, kuris kartojasi. Turiu pasakyti, kad ypač vyrai nesirūpina savo sveika gyvensena, kurią stipriai apsunkina destruktivia elgsena; per daug geria. Į nevirtį veda nusivylimas atlygiu už darbą, iš kurio neįmanoma išgyventi, o šeimose - itin šiurkštūs santykiai, sutuoktiniai menkina ir žemina vienas kitą, atjautai vietos nėra. Todėl ir ieškoma nusiramino, be saiko svaiginantis stipriais gėrimais", - sakė psichiatras.

Pastebi, jog daugiausia vyrų nusižudo, sulaukę brandos, 45-50-ies metų amžiaus, kai susikaupia socialinės problemos, sveikatos ir darbingumo sutrikimai, ir žmogus jau nesiryžta keisti savo profesijos, nes jam atrodo per vėlu tai daryti.

"Kažkodėl mes esame nuo vaikystės įpratę menkinti save, o vėliau ir savo vaikų savivertę, taip mokinami juos nukreipti agresiją į save. Man teko atlikti nedidelį tyrimą, ir apklausus studentus, ar dažnai jie girdėjo iš savo tėvų apie ketinimą nusižudyti, paaiškėjo, kad net 70 procentų jaunuolių šeimyninių konfliktų metu yra girdėję tokių gąsdinimų ir šantažo. Turėtume imtis atsakomybės už savo žodžius ir veiksmus. Be abejo, sunku įstatymais reglamentuoti, kad suaugusieji, naudojantys psichologinį ir fizinį smurtą prieš savo šeimos narius, privalėtų lankyti psichologo konsultacijose, tačiau Skandinavijos šalyse jau tai yra įprasta", - sakė pokalbininkas.

Vilties blyksnis

LPA Klaipėdos krašto filialo pirmininkė, psichiatrė Teresė Ramanauskienė, aptardama psichikos sutrikimų ir savižudybių paplitimą Klaipėdos apskrityje, taip pat atkreipė dėmesį į alkoholinių psichozių, kurių metu žmonės dažnai linkę nusižudyti, skaičių. 2006 m. Lietuvoje alkoholinių psichozių skaičius siekė 415,9, o Klaipėdos apskrityje - 230,3.

Šiek tiek nuramino faktas, jog palyginti su 2002 metais, per kuriuos užfiksuota 44,7 savižudybių atvejo, praėjusiais metais jų sumažėjo iki 30,3 atvejo.

Ivona Žiemytė