




Savižudybės krizė.

*Kaip padėti
kitam?*

Tuesi.lt







Paklausk ir išklausk. Artimo žmogaus mintys apie savižudybę gali Tave gąsdinti ir kelti Tau nerimą, tačiau net vienas nuoširdus pokalbis gali sumažinti savižudybės grėsmę. Atmink, Tu neturi būti specialistu, kad pasidomėtum artimojo savijauta.

Kodėl kyla mintys apie savižudybę?

Gali būti sunku suprasti, kaip žmogus pasiekė tokią ribą, kad ėmė galvoti apie savižudybę. Vienas skausmingas gyvenimo įvykis gali tik paskatinti mintis apie savižudybę, tačiau niekada nėra jų priežastimi. Savižudybės krizę paprastai lemia grupė arba vienas po kito patiriami sunkūs išgyvenimai, sukeliantys didžiulę dvasinę kančią.

4

Žmonės, galvoję apie savižudybę, išgyvena labai stiprų emocinį skausmą, o savižudybę mato kaip vienintelį būdą šiam skausmui nutraukti. Dažniausiai apie savižudybę svarstantys žmonės nori ne mirti, bet pasitraukti iš skausmingos gyvenimo situacijos. Taigi kito žmogaus pagalba gali padėti įveikti susikaupusį skausmą.

Atpažink savižudybės rizikos ženklus

Žmonės, patiriantys savižudybės grėsmę, gali stengtis slėpti savo jausmus, tačiau dažniausiai savižudybės rizikos ženklus vis tiek galima įžvelgti.

Tu gali pastebėti kalbos, nuotaikos, elgesio pokyčius ar žinoti apie neseniai nutikusius įvykius, galinčius paveikti artimojo savijautą. Svarbiausia ieškoti ne konkretaus ženklo, o pokyčio.

Kalba:

- » „Vis tiek nieko nepakeisiu“ (neviltis);
- » „Mano gyvenimas beprasmiškas“ (negebėjimas matyti ateities);
- » „Be manęs jums bus lengviau“ (naštos kitiems jausmas);
- » „Negaliu vienas (-a) to išverti“ (kalbėjimas apie savo bevertiškumą ir vienatvę);
- » „Jeigu kartais man kas nors atsitiktų“ (kalbėjimas apie savo mirtį arba norą numirti).

Nuotaika:

- » tolygus nuotaikos prastėjimas;
- » nerimastingumas;
- » dirglumas;
- » pyktis;
- » gėda ir kaltė;
- » bejėgiškumas;
- » neviltis;
- » staigus palengvėjimas / nuotaikos pagerėjimas.

Elgesys:

- » socialinis atsiribojimas;
- » atsitraukimas nuo įprastų / mėgstamų veiklų;
- » nesirūpinimas asmenine higiena ir išvaizda;
- » nebūdingas neatsargus / rizikingas elgesys;
- » pakitę mitybos įpročiai / staigūs svorio pasikeitimai;
- » nemiga / mieguistumas;
- » padidėjęs alkoholio / narkotinių medžiagų vartojimas;
- » asmeniškai svarbių ir / ar brangių daiktų išdalinimas;
- » artimų žmonių lankymas, siekiant atsisveikinti;
- » savižudybės būdų/priemonių paieška.

6

Tai nėra baigtinis sąrašas. Tu gali pasikalbėti su žmogumi, kuriam reikia pagalbos.

Kaip kalbėtis apie savižudybę?

Tu GALI kalbėtis apie savižudybę.

Vyrauja nuomonė, kad pavojinga tiesiai klausti apie savižudybę, nes tai gali paskatinti žmogų nusižudyti. Tai yra mitas.

Jeigu žmogus negalvoja apie savižudybę, tiesus klausimas apie tai tikrai nepaskatins nusižudyti. Žmogui, kuris jau galvoja apie savižudybę, tiesus ir atviras klausimas suteiks erdvės kalbėti apie jam labai rūpimus, nors ir sunkius išgyvenimus. Dažnai toks žmogus slepia savo mintis ir išgyvenimus, kad neišgąsdintų aplinkinių ir neužkrautų jiems atsakomybės. Atvirai pasikalbėjęs jis gali pajusti palengvėjimą ir supratimą, kurio jam taip trūksta.

7

Kaip pradėti pokalbį?

Pasirink laiką, vietą ir veiklas kurios abiems jums padės netrukdomai atvirai kalbėtis.

» Laikas

Labai svarbu, kad pokalbio metu neturėtum kitų susitikimų ar įsipareigojimų – pokalbis gali užtrukti, o Tavo artimam žmogui labai svarbu jausti, kad Tu gali skirti jam tiek laiko, kiek reikės.

» Vieta

Daug lengviau kalbėtis, kai žmogus yra jam pažįstamoje aplinkoje: Tavo ar jo namuose, automobilyje, parke ir pan.

» Veikla

Kartais lengviau kalbėtis užsiimant bendra veikla, todėl pasiūlyk kartu pažiūrėti filmą, pagaminti mėgstamą patiekalą, pažaisti stalo žaidimą ar kortomis ir pan.

8

Ką daryti, jei su žmogumi negali susitikti gyvai?

Jeigu pamatei nerimą keliančią žmogaus žinutę viešojoje internetinėje erdvėje, susisiek su juo ir pabandyk susitarti dėl vaizdo skambučio. Kalbėtis galima ir nuotoliniu būdu. Svarbiausia, kad pokalbis vyktų ne viešame forume.

Kaip kalbėtis apie savižudybę?

1. Tiesiai paklausk, ar žmogus galvoja apie savižudybę.

Pavyzdžiui: „Pastaruoju metu atrodai labai pasimetęs (-usi) ir liūdnas (-a).“

Ar gali būti, kad Tau kyla minčių apie savižudybę?
Būk pasiruošęs, kad žmogus atsakys „Taip“.

2. Paprašyk papasakoti, kodėl jam kyla minčių apie savižudybę.

Pavyzdžiui: „Kas nutiko, kad pradėjai galvoti apie savižudybę?“
Užduok atvirus klausimus ir palaikyk pokalbį („papasakok daugiau...“, „kaip tuo metu jauteisi?“, „kas vyko toliau?“).
Klauskis pagarbiai – su empatija ir be vertinimo.
Nepulk spręsti situacijos, įdėmiai klausykis ir bandyk suprasti, ką žmogus išgyvena.

3. Padėk surasti psichikos sveikatos specialistą.

Pagalbos kontaktus gali rasti čia tuesi.lt/pagalbos-teikejai/
Padėk susirasti specialistą ir susitarti dėl pirmos konsultacijos.
Palydėk į susitikimą – jam/jai bus drąsiau.

4. Nepriimk visos atsakomybės vienas (-a).

Pasitark į pagalbą kitus (artimuosius ir (ar) specialistus) – drauge bus lengviau įkalbėti žmogų ieškoti pagalbos.

5. Nepavykus įkalbėti kreiptis pagalbos, pats (-i) kreipkis į specialistus ir pasitark, ką daryti toliau.

Jei artimojo sveikatai ar gyvybei kilusi akivaizdi grėsmė (jis/ji ėmėsi ar ketina imtis savižudybės veiksmų), nedelsdamas (-a) skambink telefonu 112 ir iškviesk pagalbą arba kartu vykite į artimiausios ligoninės priėmimo-skubiosios pagalbos skyrių.

Būk pasiruošęs

10

Tavo pradėtas pokalbis gali pasisukti netikėta linkme. Žmogus, su kuriuo kalbiesi, gali nenorėti toliau kalbėti. Pasirengimas teigiamoms ir neigiamoms reakcijoms padės Tau patogiau jaustis per pokalbį.

Ką daryti, jeigu su manimi nenori kalbėti?

Artimasis gali būti dar nepasirengęs kalbėti apie savo patirtį. Tai jo/ jos asmeninis pasirinkimas – kalbėti apie savižudybę ar ne. Nereikia jo/jos spausti.

» Pasakyk, kad Tu visada šalia, jeigu jam/jai reikės palaikymo ar pagalbos.

» Leisk laiką kartu su artimuoju. Kartais užtenka tik būti šalia.

» Pakartok savo klausimą po kurio laiko. Gali būti, kad anąsyk tiesiog buvo netinkamas laikas pokalbiui.

» Užsimink, kad be tavęs yra kitų žmonių, su kuriais jam galbūt labiau norėtūsi kalbėtis (pvz., kitas artimasis, emocinės paramos teikėjas, šeimos gydytojas ar psichikos sveikatos specialistas).

Ką daryti, jeigu žmogus nenori susitikti su specialistu?

Artimajam gali prireikti laiko, kol jis bus pasirengęs susitikti su specialistu. Svarbiausia jam padėti suprasti, kad pagalba turint minčių apie savižudybę yra tokia pat svarbi, kaip ir turint kitų sveikatos problemų (sunkiai susirgus, patyrus lūžį ir pan.).

» Pasakyk artimajam savais žodžiais: „Kad ir kiek skausmo patiri šiuo metu, Tu esi ne vienas (-a). Yra daug žmonių, kurie gali Tau padėti. Laiku suteikta ir tinkama pagalba gali padėti Tau įveikti patiriamus sunkumus bei skausmą“.

» Pasidalink, kad yra įvairių būdų gauti pagalbą: susitikti gyvai, pasikalbėti telefonu ar vaizdo skambučiu, susirašinėti internetu ar pačiam padėti sau (plačiau kitoje bukletų pusėje).

» Informuok, kad yra prieinama profesionali pagalba ir patark, kur prireikus jos ieškoti (Nuoroda tuesi.lt/pagalbos-teikejai/).

» Nekelk sąlygų ir nesakyk, kad padėsi tik tada, jeigu jis/ji kreipsis į specialistą.

Padėk artimajam užpildyti saugumo planą arba susikurti saugumo dėžutę

Pasinaudodamas (-a) parengtomis instrukcijomis, gali padėti artimajam užpildyti saugumo planą arba susikurti saugumo dėžutę (nuorodos į aprašymą, kaip tai padaryti tuesi.lt/saugumo-planas/ ir tuesi.lt/saugumo-dezute/).



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

Neišmesk šio bukletu.
Perduok tam, kam galbūt jo reikia.

» Kaip naudotis dėžute?
Aplankius liūdesiui, nėrimui ar mintims apie savizudybę atsidaryk dėžutę ir imk į rankas daiktą po daikto, kol vėl nurimsi ir pasijusi saugiau.

Savo saugumo dėžutę visada gali papildyti.

Keli pavyzdžiai:

Lyėjimui: streso kamoliukas, Rubiko kubas, masażo aliejus ar kremas, molis, tampri gumytė ir pan.

Rega: mėgstamas filmas, mylimų žmonių nuotraukos, lavos lempa, pasikartojantys ornamentai ir pan.

Klausa: USB su raminančiais garsais, mėgstamiausias muzikos albumas, muzikos instrumentas, garsą skleidžiantys žaislai ir pan.
Uoslė: smilkalai, prieskonių indeliai, mėgstami kvapai, eteriniai aliejai, aromatinės žvakės ir pan.

Skonis: mėgstamas šokoladas, arbata, ilgai negendantys saldumy-
nai ir pan.

Kita: saugumo planas, stalo žaidimas ar galvosūkis, spalvinimo knygelė ir pan.

Pritūkės (-usi) idėjų panaršyk internete ir pasidomėk, ką į savo dėžutę deda kiti žmonės.

Mano saugumo dēzūtē

Saugumo dēzūtē gali būtī vadinama ļvairiai: saugumo daiktų dēzūtē, krizių dēzūtē, nerimo, pirmsosios pagalbos, vilties, ļaukumo, ramybēs ar nustramimino dēzūtē. Gali sugalvoti ir savo pavadinimā. Svarbiausia, kad ļi būtų uzplildyta daiktais, kurie Tau padētų nurīm-ti ir ļaustis saugia. Kai Tave aplankys ļiudēsys, nerīmas ar mīnty apīe savīzīudybē, atvērķ dēzūtē.

Atmīnķ, saugumo dēzūtē yra Tavo ir skīrta tik Tau, todēļ ļabai svarbu, ļog ļoje būtų daiktai, padedantys Tau nukreīpti dēmesį ir suteīkti saugumo.

» Kaip dēzūtē turi atrodyti?

Īs tiesų ļi gali atrodyti bēt kaip. Tai gali būtī dēzūtē, krepsys ar ķera-mīnis indas. Gali ļā deķoruoti ir susasmenīnti. Pravartu turētī vienā namų ir vienā ķelionīnē dēzūtē.

» Kā turētum dētī ļ dēzūtē?

Ļ dēzūtē gali susīdētī visus poļūcīus ramīnancīus daiktus ar bēt kokļ ķitā daiktā, padedantļ Tau nukreīpti dēmesį nuo krīzēs metu ķylancīų mīncīų.

- 6. Venk psichoaktīvuju medzīgu vartojimo. Jos gali sustiprinti Tavo īgვენანamus jausmus ir padidinti riziķā primti impulsu sprendimā.
- 7. Naudokis savo saugumo planu arba savo saugumo dēzute. Toliau aprašyta, kaip jnos susikurti.

Jei Tavo sveikatai ar gvyvbei kilusi akivaizdi grēsmē (ēmeisi ar ķetini imtis savizudbēs veiksmu), nedelsdamas (-a) skambink 112 ir īsskivesķ pagalbā arba vyk ī artimiausios ligoninēs priē-mimo-skubiosios pagalbos skyrī.

Saugumo planas

Savizudbēs krizēs metu gali būti sunku galvoti kryptingai. Savo saugumo plano tūrējimas po ranka reikš, kad Tau tiesiog reikēs sēkti zingnis vienā po kito vėl busi saugus/-i. Saugumo planā gali pasidaryti pats/-i pasirinkdamas vienā ī interneto svetainēje tues.lt/saugumo-planas esančių variantu arba kartu su specialistu psichiatru ar psihologu sveikatos īstaiģoje. Taip pat gali paprašyti pagalbos draugo/-ēs, kad padētū uzpildyti saugumo planā.

Pasirūpink savo saugnumu

Stenkis pasirūpinti savo saugnumu. Kai būsi saugus (-i), galėsi pradėti galvoti, kaip gauti reikiamą pagalbą.

Zingsniai

1. Prisiimink, kad mintys apie savizudybę yra tik mintys, **Tau nebū-tina jų įgyvendinti.** Šios mintys gali trukti vos kelias minutes, o po kelių valandų gali jaustis visai kitaip.

2. Atidėk sprendimą užbaigti savo gyvenimą ir skirk laiko pasiekti reikiamą pagalbą.

3. Pašalink iš namų ar duok kitiems pasaugoti viską, ką gali panaudoti impulsyviai savęs žalojimui (virves, vaistus, ginklus ir pan.).

4. Išsisaugok pagalbos kontaktus (jūs galite rasti čia: tuesi.lt) savo telefone, kad galėtum greitai jus pasiekti.

5. Venk likti vienas (-a), kol mintys apie savizudybę sumažės. Galbūt išėik į parką ar kavinę, kur yra daugiau žmonių.

» **Paprašyk padėti** Tau surasti pagalbą – internete, paskambinti emociinės paramos linijos telefonu ar palydėti Tave į susitikimą su specialistu.

Pasidalijęs (-usi) mintimis apie savizudybę Tu gali tikėtis, kad kitas žmogus laikys tai paslaptį. Tačiau Tau išgyvenant savižudybės krizę itin svarbu pasirūpinti Tavo saugumu, todėl jis turi turėti galimybę apsaugoti Tave išskodamas papildomas pagalbos.

Ką daryti, jeigu po pokalbio jautiesi nesupras tas?

Jei Tau atrodo, kad žmogus, su kuriuo kalbėjai, Tavęs nesuprato, pasikalbėk su ku nors kitu arba paskambink emociinės paramos linijos telefonu. Neleisk pirmai blogai patirčiai sutrukdyti Tau rasti reikiamą pagalbą.

Pasikalbék su kuo nors apie savo išgyvenimus

Jeigu turi minčių apie savizudybę, pokalbis apie tai, kaip jautiesi, gali būti neįtikėtina naudingas. Daugybė žmonių gali Tave palaikyti ir Tau padėti. Svarbiausia – rasti tinkamą pagalbą.

Nuo ko pradėti pokalbį?

Dalykis savo mintimis su žmogumi, kuriuo pasitiki ir šalia kurio jautiesi jaukiai. Tai gali būti kuris nors Tavo šeimos narys, draugas, mokytojas, šeimos gydytojas ar sveikatos specialistas.

» Pasistenk laikyti tai tiesiog kitokiu pokalbiu. **Pasidalyk** tuo, kas nutiko, kaip jautiesi ir kokios pagalbos Tau gali prireikti. Geriausia kalbėti tiesiai, kad klausantis žmogus kuo geriau suprastų, kaip Tu jautiesi.

» **Būk pasirušęs (-usi) klausančiojo reakcijai.** Žmonės, išgyrėdę apie svarstomą savizudybę, gali būti sukresti ir elgtis emocionaliai. Tiesiog kalbék toliau. Kartu jūs galite rasti būdą, kaip įveikti krizę.

Kad ir kiek skausmo patiri šiuo metu, atmink, Tu esi ne vienas. Daugelis mūsų vienu ar kitu gyvenimo momentu yra tureję minčių apie savizudybę. Tokie išgyvenimai nėra charakterio trūkumas ir tai nereiškia, jog esi silpnas. Tai rodo, kad šiuo metu patiri daugiau skausmo, nei gali pakelti. Laiku suteikta ir tinkama pagalba gali padėti Tau įveikti patiriamus sunkumus bei skausmą – tuomet ir mintys apie savizudybę ims nykti.





**Savizūdybės
krizė.**

**Kaip padėti?
sau?**

Tues.lt

