

KAIP ATPAŽINTI ŽMOGŲ, KETINANTĮ NUSIŽUDYTI?

- Žmogus atrodo prislėgtas, apimtas gilaus liūdesio, nevilties, bejėgiškumo, depresijos, pesimizmo.
- Pradedą labai daug gerti, rūkyti ar vartoti kitų narkotikų. Daugelis nusižudo būdami neblaivūs.
- Imasi rizikingų avantiūrų, tarsi nebepaisydamas pavojaus gyvybei.
- Kalba apie mirtį ar savižudybę. Prieš žudydamasis žmogus dažniausiai apie tai kalba ar bent užsimena: *“Be manęs visiems bus tik geriau”*; *“Gyventi nebėra prasmės”* ir t. t. Nereikėtų numoti ranka į panašias mintis. Ketinantis nusižudyti kartais kalba taip, tarsi atsisveikintų ar ruošųsi išvykti.
- Staiga pasikeičia – nebesirūpina anksčiau jį dominusiais dalykais, apsileidžia, atrodo viskam abejingas;
- Pasikeičia jo elgesys – pvz., buvęs ramus tampa konfliktišku, agresyviu; daug bendraujantis gali pasidaryti uždaru, vengti aplinkinių; drąsus gali tapti baikščiu ir pan.
- Gražina skolas, dovanas, parašo testamentą ir pan.;
- Perdėtai domisi mirties ir savižudybės temomis – rašo apie tai, piešia ir pan.;
- Jau yra mėginęs žudytis. 20-50 procentų asmenų, kurie žudosi, jau yra bandę tą daryti. Didesnė tikimybė, kad žudytis pakartotinai bandys tie, kurių pirmieji mėginimai buvo rimti.
- Mini net konkretų savižudybės būdą, laiką ir vietą (ypač didelė grėsmė!)
- Atsiranda savižudybės rizika, jei yra depresijos požymių:
 - Kamuoja liūdesys;
 - Nuolat jaučiasi pavargęs, “be energijos”, silpnas;
 - Save nuvertina, jaučiasi kaltas, niekam tikęs, save smerkia;
 - Nebesidomi įprastais dalykais, net kurie teikdavo malonumą;
 - Pakinta apetitas, todėl kūno svoris didėja arba mažėja;
 - Sutrinka miegas – miegama per ilgai arba per trumpai, per anksti pabundama;
 - Žmogus irzlus, neramus;
 - Sunku susikaupti, įsiminti, priimti sprendimus.

Savižudybės rizika ypač padidėja, jei vartojamas alkoholis ir yra depresijos požymių!

SAVIŽUDŽIŲ DVASINĖ BŪSENA. Kaip jaučiasi visi linkę į savižudybę asmenys?

Jausmai

- Liūdesys.
- Prislėgta nuotaika.
- Vienatvė.
- Bejėgiškumas.
- Neviltis.
- Nereikalingumas.

Mintys

- Nenoriu gyventi.
- Nieko nepakeisiu.
- Nebegaliu išverti.
- Esu nevykėlis ir našta.
- Kitiems bus geriau be manęs.

KETINIMUS NUSIŽUDYTI VERTINKITE RIMTAI IR ATSAKINGAI

- 75 proc. visų savižudžių apie savo ketinimus pritaria draugams arba šeimos nariams;
- Į grasinimą ar mėginimą nusižudyti reikia žiūrėti rimtai, net jeigu taip elgiasi paaugliai, kuriems toks elgesys būdingas.

KAIP PRADĖTI KALBĖTI SU ŽMOGUM, GALVOJANČIU APIE SAVIŽUDYBĘ?

Labai svarbus pirmas kontaktas:

- **Raskite tinkamą vietą** ramiam ir konfidencialiam pokalbiui;
- Skirkite tam pakankamai laiko. Savižudis per ilgesnį laiką “išsikrauna”.
- Parodykite, kad Jumis galima pasitikėti.
- Svarbiausia – išklauskite jį!

KAIP BENDRAUTI?

- Klausykite įdėmiai ir ramiai.
- Stenkitės suprasti žmogaus jausmus (įsijausti).
- Be žodžių rodykite supratimą ir pagarbą.
- Gerbkite žmogaus nuomonę ir vertybes.
- Kalbėkite atvirai, neapsimestinai.
- Parodykite atidumą, rūpestį ir nuoširdumą.

KĄ KALBĖTI SU ŠIAIS ŽMONĖMIS?

- Kalbėkite apie tai, kaip žmogus jaučiasi.
- Akcentuokite jo teigiamas galimybes.
- Aptarkite visas įmanomas alternatyvas, net jei jos nežadėtų idealaus sprendimo; galbūt žmogus susidomės bent viena iš jų.
- Atkreipkite dėmesį ir nukreipkite kalbą į tai, kaip žmogus problemas sprendė anksčiau.

KO NEDARYTI?

- NEutraukinėkite per dažnai;
- NESibaisėkite ir nepanikuokite;
- NEparodykite, kad esate užsiėmęs;
- NESidėkite globėju;
- NE sakykite įkyrių pastabų;
- NEužduokite sunkių klausimų.

KĄ REIKIA PASAKYTI ŠIEMS ŽMONĖMS?

- Parodant nuoširdų susirūpinimą: ***“Aš matau, kad tau sunku, kad kažkas negerai su tavimi ir man tai tikrai rūpi”***.

- ***“Ar tu kada nors galvojai, kad gali nusižudyti?”*** Paklausus nuoširdžiai ir jautriai, mintis apie savižudybę nutolinama.

- ***“Ar anksčiau tu jautei kažką panašaus?”***. ***“Ką tuomet darei, kas tuomet tau padėjo?”*** – padėdami prisiminti, kaip buvo įveikiami sunkumai praeityje, padedame žmogui spręsti jo problemas ir dabar, kai jam vėl sunku.

- ***“Kas tau atsitiko dabar, dėl ko šį kartą Tau sunku?”*** – padeda aiškiau suprasti jo sunkumų priežastis ir ieškoti tinkamų būdų jas įveikti, palengvina žmogaus būseną.

- ***“Aš žinau, kad yra žmonių, kurie galėtų Tau padėti”*** – geranoriškai padrąsinkite žmogų, aiškiai parodykite jam, kodėl verta kreiptis pas specialistus – psichologus, psichoterapeutus. Padėkite jam rasti šiuos specialistus.

Ko NESAKYTI šioms žmonėms?

- ***„Nesijaudink, viskas praeis”***. Žmonės, kurie ketina nusižudyti, nežiūri taip toli į ateitį. Jiems skauda **dabar**, ir toks pasakymas tik patvirtina jų jausmą, kad jų niekas nesupranta.

- ***„Nusiramink”, „Būk linksmesnis”, “Nueik verčiau pasportuok”*** ir pan. Taip sakydami, mes tikrai norime tam žmogui gero, bet jam taip gali neatrodyti. Jis gali pagalvoti, kad mes bėgame

nuo jo ir jo sunkumų. Reikia, kad toks žmogus pajustų, kad į jo ketinimą nusižudyti mes žiūrime **labai rimtai**. Kitaip jis nebus atviras, nepasitikės mumis.

- Atsargiai su fraze „*Aš niekam to nepasakysiu*“. Jei situacija išties rimta, gali tekti būtinai pasitarti arba pranešti apie tai tėvams, medikams, specialistams ir pan. - tam, kad būtų išgelbėta gyvybė.

KUR KREIPTIS?

Nepaliaudami raginkite krizę išgyvenantį asmenį nedelsiant kreiptis į gydytoją arba psichikos sveikatos priežiūros darbuotoją. Savižudžiai dažniausiai netiki, kad jiems kas nors gali padėti, todėl jūs turite ne tik įtikinti žmogų apsilankyti pas specialistą, bet ir padėti jam tai padaryti. Jūs galite išgelbėti žmogų, padėdami jam patekti pas psichikos sutrikimų specialistą. Ištikus krizei, nugabenkite asmenį į psichikos sveikatos centrą ar psichiatrijos ligoninės priėmimo skyrių.

Nepalikite jo vieno, kol nebus suteikta pagalba.

Pasirūpinkite, kad po ranka nebūtų daiktų, kuriuos jis galėtų panaudoti kaip savižudybės įrankį, - šaunamųjų ginklų, vaistų, peilių, žirklių ir pan.

Asmuo kuriam laikui gali būti hospitalizuotas arba jam gali būti skirtas medikamentinis gydymas.

Jeigu neįmanoma greitai pasiekti psichiatrijos įstaigos, kreipkitės į artimiausią ligoninę ar polikliniką.

Psichologinės pagalbos tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas
„Jaunimo linija“ www.jaunimolinija.lt Pagalbą teikia savanoriai	8-800 28888	Visą parą
„Vaikų linija“ www.vaikulinja.lt Pagalbą teikia savanoriai	116 111	Kasdien 11.00-21.00
„Vilties linija“, psichologinė pagalba suaugusiems www.kpsc.lt Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai	116 123	Visą parą
„Pagalbos moterims linija“ Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai	8-800 66366	Kasdien 10.00-21.00
„Linija Doverija“ (pagalba teikiama rusų kalba)	8-800 77277	I-V 16.00-20.00

Krizių intervencijos centre taip pat teikiama pagalba visą parą visiems Kauno miesto ir regiono gyventojams tel. nr. 8 37 391 319 arba adresu S. Dariaus ir S. Girėno g. 48, Kaunas.