

Kaip atpažinti savižudybės rizikos ženklus?

Žmonės, patiriantys savižudybės grėsmę, gali stengtis slėpti savo jausmus, tačiau dažniausiai savižudybės rizikos ženklus vis tiek galima įžvelgti. Paprastai apie tai byloja asmens sunki emocinė būseną, netikėtai pasikeitęs elgesys, savęs žalavimo ar neatsargaus, rizikingo elgesio apraiškos. Dažnai žmogaus kalboje taip pat galima stebėti užuominų, ar netgi pajuokavimų apie mirtį, net jei tiesiogiai apie savižudybę ir neužsimenama.

Taigi, galima pastebėti **kalbos** („Vis tiek nieko nepakeisiu“, „Mano gyvenimas beprasmiškas“ ir kt.), **nuotaikos** (nerimastingumas, dirglumas, bejėgiškumas ir kt.), **elgesio pokyčius** (socialinis atsiribojimas, nesirūpinimas asmenine higiena, rizikingas elgesys, savižudybės būdų paieška ir kt.) ar žinoti apie neseniai nutikusius įvykius, galinčius paveikti žmogaus savijautą (pvz., netektis, artimo žmogaus savižudybė, diagnozuota liga, ar kt.). Svarbiausia ieškoti ne konkretaus ženklo, o pokyčio.

Nors savižudybės veiksmas paprastai įvykdomas impulsyviai, prie šio sprendimo „priaugama“. Paprastai, iki savižudiško veiksmo žmogus pereina ilgą procesą, nuo kartais pasitaikančių minčių apie savižudybę iki jų suintensyvėjimo, plano kūrimo, priemonių tam planui įgyvendinti kaupimo (pvz., domėjimasis konkrečiais savižudybės būdais, priemonių įsigijimas) iki konkretaus laiko, vietos ar savižudybės būdo numatymo.

Kai atpažįstamas psichologinės pagalbos poreikis ir įtariama savižudybės rizika

1. Paklausti, ar žmogus turi savižudiškų minčių.

Norint sužinoti apie žmogaus savižudybės riziką, kokių minčių ar ketinimų apie tai turi, svarbu tiesiai šviesiai žmogaus paklausti apie tai. Kartais tai gali gąsdinti, bijant paskatinti nusižudyti – tačiau tai yra mitas, kuris, deja, vis dar paplitęs mūsų visuomenėje. Klausimas apie savižudybę nepaskatins nusižudyti.

Sužinoti apie žmogaus savižudybės riziką gali padėti šie klausimai ir teiginiai susidedantys iš pastebėtų pokyčių („Aš pastebėjau...“), išreikšto susirūpinimo („Man labai rūpi...“), tiesioginio paklausimo („Ar tau kyla minčių apie savižudybę?“) (Žemaitienė, 2006). Jeigu žmogus pripažįsta, jog jam kyla minčių apie savižudybę, svarbu pasiteirauti, kokios tos mintys ir paprašyti daugiau apie jas papasakoti. Kuo žmogus turi detalesnį savižudybės planą (yra numatęs savižudybės būdą, turi priemones ar laiką, kada tą nori padaryti), tuo didesnė grėsmė jo gyvybei ir sveikatai.

Net jeigu kalbantis žmogus paneigia savo ketinimus nusižudyti, vis viena **svarbu jį informuoti apie galimybę gauti psichologinę pagalbą universitete ar už jos ribų (žr. nuorodas žemiau).**

2. Suteikti emocinį palaikymą.

Kreiptis pagalbos į kitą žmogų ar specialistą, parodyti kitam savo kančią nėra paprasta, o kai kuriems itin didelis iššūkis. Todėl pastebėjus, kad šalia esančiam bendruomenės nariui galimai reikalinga psichologo pagalba labai svarbu suteikti emocinį palaikymą. Emociškai palaikyti žmogų, jį išklausyti ir motyvuoti kreiptis pagalbos į specialistus gali kiekvienas. Emocinio palaikymo svarba išauga ir tampa tiesiog būtinybė žmogui, turinčiam minčių apie savižudybę.

Kas svarbiausia, siekiant emociškai palaikyti žmogų?

- a) **Dėmesingai (aktyviai) klausytis.** Tai reiškia sutelkti visą savo dėmesį į tą žmogų, ką jis sako. Užduoti atvirus klausimus (Pvz., Kas nutiko? Kaip jautiesi? Kiek laiko esi tokios būsenos? Kas sunkiausia? Kokios pagalbos norėtum?).
- b) **Priimti jausmus.** Jausmų priėmimas susideda iš jausmų supratimo ir jų normalizavimo (Pvz., „Suprantu, kad jautiesi beviltiškai“, „Girdžiu, kad tau išties skaudu dėl...“, „Suprantama, kad labai liūdna, kai...“, „Normalu jaustis prislėgtam, kai...“, „Suprantu, kad kai kančia atrodo nepakeliama, gali kilti mintys apie mirtį“, „Panašu, jog užgriuvę sunkumai atrodo nepakeliami“).

Jokių būdu **negalima kritikuoti, nuvertinti, sumenkinti** žmogaus jausmų ar išgyvenimų tokiais pasakymais kaip: „Juk nėra taip blogai“, „Negali būti“, „Kalbi nesąmones“, „Viskas bus gerai“, „Tu perdedi“. Net jeigu mums gali atrodyti kitaip, svarbu priimti kito žmogaus subjektyvią realybę, jo savijautą. Pasijutęs suprastas ir priimtas su savo sunkiais jausmais žmogus gali būti labiau motyvuotas kreiptis pagalbos toliau ir ieškoti išeičių.

3. Pasiūlyti/ informuoti apie pagalbą.

Nors krizėje esančiam žmogui gali atrodyti, kad jo situacija neišsprendžiama, vis tik dažniausiai visada yra tam tikrų išeičių ar sprendimų galimybių, pagalbos būdų, kur galima kreiptis. Galima pasiteirauti, kaip žmogus iki šiol sprendė savo situaciją, kokius pagalbos būdus išmėgino. **Taip pat labai svarbu yra informuoti apie pagalbos galimybes MRU bendruomenėje ar už jos ribų bei paskatinti jos kreiptis (žr. nuorodas žemiau).** Esant galimybei, svarbu būtų pakartotinai pasidomėti to žmogaus situacija.

Kai atpažįstamas ketinimas nusižudyti

Jeigu sužinoma tiesiogiai bendraujant su žmogumi, kad jis turi minčių apie savižudybę – svarbu užmegzti kontaktą su tuo žmogumi, pasikalbėti apie jo savijautą, paklausti apie savižudiškas mintis, suteikti emocinį palaikymą (aprašyta aukščiau).

Tiesioginio kontakto metu:

- Sužinojus apie tai, kad žmogus **turi ketinimą atlikti savižudiškus veiksmus**, rekomenduojama paprašyti jo/jos telefono numerio dėl tolesnės pagalbos teikimo ir skubiai numerį perduoti MRU Bendruomenės gerovės centro Psichologinio konsultavimo skyriui elektroniniu paštu pk@mruni.eu. Tuo atveju, kai žmogus nesutinka dalytis savo kontaktais, pasiūlomos kitos pagalbos galimybės:

Psichologinė pagalba MRU bendruomenės nariams: <https://www.mruni.eu/klausk-psichologo/>

Pagalba kitur:

<https://pagalbasau.lt>

<https://tuesi.lt>

<https://krizesiveikimas.lt>

<https://www.klausau.lt/telefonai>