



**SAVIŽUDYBĒS GRĒSMĒ
ATPAŽINĪMAS IR PAGALBOS
GALIMYBĒS**

- 1** *Įvadas*
- 2** *Kaip atpažinti savižudybės rizikos ženklus?*
- 3** *Kai atpažįstamas psichologinės pagalbos poreikis ir įtariama savižudybės rizika*
- 4** *Kai atpažįstamas ketinimas nusižudyti*
- 5** *Mitai ir faktai apie savižudybę*

Minint Pasaulinę savižudybių prevencijos dieną (rugsėjo 10 d.), kviečiame susipažinti su MRU Psichologinio konsultavimo skyriaus parengtomis rekomendacijomis bendruomenės nariams apie pagalbos galimybes ir veiksmus, bendraujant su savižudybės krizę išgyvenančiu žmogumi.



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 žalojimo 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.



Kaip atpažinti savižudybės rizikos ženklus?

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.



Kaip atpažinti savižudybės rizikos ženklus?

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).



Kai atpažįstamas psichologinės pagalbos poreikis ir įtariama savižudybės rizika

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



Kai atpažįstamas psichologinės pagalbos poreikis ir įtariama savižudybės rizika

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 išklaudyti 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?).



Kai atpažįstamas psichologinės pagalbos poreikis ir įtariama savižudybės rizika

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.



Kai atpažįstamas psichologinės pagalbos poreikis ir įtariama savižudybės rizika

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:



Kai atpažįstamas ketinimas nusižudyti

- Paaiškėjus, kad žmogus ketina atlikti savižudiškus veiksmus netrūkus ar jau juos įvykdęs, NEDELSIANT skambinama į Bendrąjį Pagalbos Centrą numeriu 112. Rekomenduojama nepalikti žmogaus vieno ir kartu su juo sulaukti atvykstančios pagalbos.

Kai nėra tiesioginio kontakto:

- Gavus informaciją apie asmens, su kuriuo neturima tiesioginio kontakto, ketinimą nusižudyti, ši informacija perduodama MRU Psichologinio konsultavimo skyriui el. paštu psk@mruni.eu.



Mitai ir faktai apie savižudybes

1 Mitas: Žmonės, kurie išsako mintis, susijusias su savižudybe, iš tiesų tik siekia dėmesio ir neketina nusižudyti.

Faktas: Didelė dalis žmonių, kalbančių apie savižudybę, išgyvena nerimą, depresiją, jaučia beviltiškumą, vienišumą ir neretai mano, kad jų patiriami sunkumai yra per dideli, kad galėtų juos įveikti. Išsakytos mintys apie savižudybę turėtų būti suprantamos kaip pagalbos ir palaikymo paieška. Labai svarbu į jas reaguoti rimtai – priimti išsakomas mintis ir tiesiogiai paklausti, ar žmogus galvoja apie savižudybę. Išklusymas, suteiktas palaikymas ar paskatinimas kreiptis į specialistus gali išgelbėti gyvybę.



Mitai ir faktai apie savižudybes

2 Mitas: Dažniausiai žmonės nusižudo netikėtai.

Faktas: Nors nedidelė dalis žmonių nekalba ir kitais būdais neparodo, kad galvoja apie savižudybę, didžioji dalis nusižudžiusių savo elgesiu ir išsakytomis mintimis leidžia aplinkiniams suprasti, kad turi tokių minčių ar ketinimų. Tyrimai rodo, kad galima pastebėti įspėjamuosius požymius, rodančius savižudybės riziką: ekstremalius nuotaikų svyravimus, atsitraukimą ar izoliaciją, daiktų sutvarkymą ir jų atidavimą, atsisveikinimą, nesidomėjimą anksčiau mėgta veikla, beviltiškumo jausmą ir gyvenimo prasmės nematymą, savižudybės būdų paiešką internete. Svarbu reaguoti į pastebimus ženklus.



Mitai ir faktai apie savižudybes

3 Mitas: Kalbėjimas apie savižudybę gali paskatinti nusižudyti.

Faktas: Tyrimai rodo, kad tiesiai paklausus apie žmogaus savižudiškas mintis ar ketinimus, yra didelė tikimybė jam padėti. Dauguma žmonių, išsakančių mintis, susijusias su savižudybe, dar tik svarsto apie pasitraukimą iš gyvenimo ir patys šią mintį vertina nevienareikšmiškai. Atviras pokalbis suteikia galimybę pasidalyti slegiančiais sunkumais, sumažina vienišumo jausmą bei patiriamą emocinę ir psichologinę įtampą. Pokalbis gali padėti žmogui pamatyti daugiau problemos sprendimo galimybių ir alternatyvų nei savižudybė. Jei žmogus negalvoja apie savižudybę, joks klausimas jo tam nepaskatins, o apie savižudybę svarstančiam tiesioginis klausimas leis pasidalyti tuo, kas jam iš tiesų svarbu ir skaudu.



Mitai ir faktai apie savižudybes

4. Mitas: Jeigu asmuo tikrai nusprendė nusižudyti, jis taip ir padarys.

Faktas: Savižudybė yra ilgalaikis procesas, kurį lemia daugybė psichologinių, socialinių ir dvasinių veiksnių. Tai procesas, kurio metu asmuo svarsto apie gyvenimą ir mirtį. Aktyvios mintys apie savižudybę ir padidėjusi savižudybės rizika dažnai būna trumpalaikės ir priklauso nuo situacijos, todėl laiku suteikta parama yra labai svarbi norint užkirsti kelią savižudybei. Nors mintys apie savižudybę gali sugrįžti, jos nėra nuolatinės, ir žmogus, išgyvenęs tokią krizę, gali gyventi ilgą ir visavertį gyvenimą.

Kai atpažįstamas ketinimas nusižudyti

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>

