

Ženklai, rodantys, kad reikia susirūpinti artimuoju:

Kuo daugiau ženklų pastebi, tuo didesnė savižudybės rizika:

- Ankstesnis bandymas nusižudyti
- Artimojo ar pažįstamo mirtis, savižudybė, savižudybės bandymas
- Pasakymai „aš noriu mirti“, „nebenoriu gyventi“, „geriau čia manęs nebūtų“
- Itin slogi, niūri, liūdna, pesimistiška savijauta
- Nebedomina ankščiau patikusi veikla, abejingumas, apsileidimas
- itin rizikingas elgesys
- Užsisklendimas, žmogus su nieko nesikalba, visada yra vienas
- Staigus svorio pokytis, miego, valgymo režimo pakitimas
- Savo vertingų daiktų išdalinimas
- Padidėjęs alkoholio vartojimas
- Didelis nervingumas

Lietuvoje nuo savižudybių per metus miršta daugiau žmonių nei per eismo įvykius.

Nors ir į menkiausią įtarimą, kad artimasis yra pavojuje turi būti atsižvelgiama rimtai. Negalima ignoruoti ženklų, rodančių, jog žmogus kenčia, jaučia neviltį, liūdesį, vienišumą bei išgyvena traumą, artimojo netektį.

Jei jaučiatės vienišas, liūdnas, viskam abejingas ir tokia savijauta nedingsta, arba blogėja, jokių būdu neatsiribokite nuo kitų, pasikalbėkite su kuo nors, arba paskambinkite į pagalbos liniją.

Kontaktai:

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras
Taikos pr. 76, LT – 93200 Klaipėda
Tel. / Faks. (8 46) 23 47 9
El. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt
<https://www.facebook.com/biuras>

Gyvenimas yra gražus

Kiekvienas iš mūsų galime suteikti pagalbą, kartu galime išvengti savižudybių

Kitam?

Jei įtari, kad kitas turi minčių apie savižudybę:

Ką daryti?

- Neslėpk to savyje! Pasikalbėk su mokytoju, tėveliais, socialiniu darbuotoju.
- Padėk artimajam susisiekti su pagalbos linija, pasikalbėti su socialiniu darbuotoju ar psichologu.
- Priimk kalbas, juokavimą ir užuominas apie savižudybę labai rimtai!
- Pasikalbėk apie tai atvirai. Parodyk, kad tau rūpi ir kad tau yra svarbi draugo gerovė– galbūt tu esi vienintelis žmogus, kuris šiuo metu rodo šilumą ir paramą. Atviras kalbėjimas apie savižudybę nepablogins situacijos.

Apie 80% nusižudžiusių yra kalbėję ar užsiminę apie savižudybę artimiesiems. Dažniausiai žmogus nenori mirti, užuot jis nori, kad skausmas liautųsi– jis neturi su kuo pasikalbėti, kam išsipasakoti ar tiesiog nežino ką daryti ir kur kreiptis. Todėl, vien tik įtarus, kad artimasis turi ketinimų žudytis, pasikliauk savo intuicija ir atvirai išreikšk savo nerimą. Būtinai daryk tai tuoj pat!

Niekuomet nenuvertink žmogaus problemų ir neįrodinėk, kad savižudybė yra prastas sprendimas. Tuo momentu žmogui jo problemos gali atrodyti neįveikiamos, tad pasakymas „viskas bus gerai“ tik parodo, kad artimasis nesupranta kenčiančiojo problemų ir situacijos.

Ką sakyti?

Paklausk atvirai: „Ar mąstai apie savižudybę?“

Pasiteirauk ar artimasis turi planą: „Ar esi suplanavęs kaip nusižudysi?“, „kada tai planuoji padaryti?“

Padrąsink artimąjį pasidalinti savo jausmais: „Pasakyk, kaip tu jautiesi?“, „papasakok, kodėl taip jautiesi?“

Padėk suteikti vilties: „Ar supranti, kad mintys apie savižudybę praeis“, „aš būsiu su tavimi jei tau reikės pasikalbėti, padėsiu tau kreiptis pagalbos“, „tu nesi vienas, aš tau padėsiu“

Jei jaunuolis pasakė, jog planuoja nusižudyti šiuo metu, ar greitai ir jis/ji turi prieigą prie priemonių, kuriomis ketina nusižudyti, joku būdu nepalik jo/jos vieno(s), tučtuojau kreipkis pagalbos!

Kur kreiptis pagalbos?

Vaikų linija www.vaikulinija.lt

Tel. nr.: **116 111**, Darbo laikas: 11.00 -21.00

Taip pat galite registruotis ir rašyti svetainėje. Atsakymas ateina per dvi dienas.

Jaunimo linija www.jaunimolinija.lt

Tel nr.: **8 800 28 888**, Darbo laikas: visą parą

Taip pat galite registruotis ir rašyti svetainėje. Atsakymas ateina per tris dienas.

Vilties linija (psichologinė pagalba suaugusiems) www.kpsc.lt

Tel. nr.: **8 800 60 700**, Darbo laikas: visą parą

Taip pat galite rašyti svetainėje: <http://paklausk.kpsc.lt>.

Atsakymas ateina per tris dienas.

Kaip padėti sau?

Jei jautiesi bejėgis, labia nusiminęs, įprastinė veikla tavęs nebedomina, mąstai apie savižudybę, tau gali padėti:

- Papasakok apie savo sunkumus, problemas, nerimą artimajam, draugui, arba mokykloje dirbančiam specialistui– socialiniui darbuotojui ar psichologui.
- Paskambink į pagalbos liniją (žiūrėti: kur kreiptis pagalbos?)
- Venk alkoholio ar narkotikų vartojimo
- Pagalvok ir parašyk visas priežastis, kodėl gera ir dėl ko verta gyventi (šeima, draugai, naminiai gyvūnėliai, ateities tikslai, pomėgiai ir pan.)
- Nepamiršk, kad niūrios bei slogios mintys nėra amžinos– viskas greitai praeis. Nėra jokios problemos, kuri neturėtų savo sprendimo.
- Būtinai kreipkis kvalifikuotos pagalbos!
- Prisimink, kad tu niekada nesi vienas, pagalba visada yra pasiekiamo.
- Prisimink, kas tau padėdavo praeityje. Galbūt jau esi susidūręs su sudėtingomis krizinėmis situacijomis, bet jas visada įveikdavai. Bandyk pritaikyti tai, kas tau ankščiau padėdavo jaustis bent truputį geriau.

Nepamiršk, jog tai, ką išgyveni šiuo metu, yra laikina būsena, ir, kad ateityje viskas gali būti kitaip. Šią akimirką svarbu ieškoti pagalbos, todėl kreipkis į psichologą, nes jis gali padėti tau rasti stiprybės ir būdų, kaip išgyventi šį sunkų periodą ir judėti pirmyn.