

Savižudybės krizė.

Kaip padėti kitam?

Tuesi.lt





Paklausk ir išklausyk. 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.

Žmonės, galvojantys 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 beprasmis“ (negebėjimas matyti ateities);
- „Be manęs jums bus lengviau“ (naštos kitiems jausmas);
- „Negaliu vienas (-a) to ištverti“ (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.

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.

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.

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?“).
Klausykis 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. **Neprisiimk visos atsakomybės vienas (-a).**
Pasitelk 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

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 norėtųsi 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 bukleto 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