

Savižudybės krizė. *Kaip padėti sau?*

Tuesi.lt



Kad ir kiek skausmo patiri šiuo metu, atmink, Tu esi ne vienas. Daugelis mūsų vienu ar kitu gyvenimo momentu yra turėję minčių apie savižudybę. Tokie išgyvenimai nėra charakterio trūkumas ir tai nereiškia, jog esi silpnas. Tai rodo, kad šiuo metu patiri daugiau skausmo, nei gali pakelti. Laiku suteikta ir tinkama pagalba gali padėti Tau įveikti patiriamus sunkumus bei skausmą – tuomet ir mintys apie savižudybę ims nykti.

Pasikalbėk su kuo nors apie savo išgyvenimus

Jeigu turi minčių apie savižudybę, pokalbis apie tai, kaip jautiesi, gali būti neįtikėtinai naudingas. Daugybė žmonių gali Tave palaikyti ir Tau padėti. Svarbiausia – rasti tinkamą pagalbą.

Nuo ko pradėti pokalbį?

Dalykis savo mintimis su žmogumi, kuriuo pasitiki ir šalia kurio jautiesi jaukiai. Tai gali būti kuris nors Tavo šeimos narys, draugas, mokytojas, šeimos gydytojas ar sveikatos specialistas.

» Pasistenk laikyti tai tiesiog kitokiu pokalbiu. **Pasidalyk** tuo, kas nutiko, kaip jautiesi ir kokios pagalbos Tau gali prireikti. Geriausia kalbėti tiesiai, kad klausantis žmogus kuo geriau suprastų, kaip Tu jautiesi.

» **Būk pasiruošęs (-usi) klausančiojo reakcijai.** Žmonės, išgirdę apie svarstomą savižudybę, gali būti sukrėsti ir elgtis emocionaliai. Tiesiog kalbėk toliau. Kartu jūs galite rasti būdą, kaip įveikti krizę.

» **Paprašyk padėti** Tau surasti pagalbą – internete, paskambinti emocinės paramos linijos telefonu ar palydėti Tave į susitikimą su specialistu.

Pasidalijęs (-usi) mintimis apie savižudybę Tu gali tikėtis, kad kitas žmogus laikys tai paslapty. Tačiau Tau išgyvenant savižudybės krizę itin svarbu pasirūpinti Tavo saugumu, todėl jis turi turėti galimybę apsaugoti Tave ieškodamas papildomos pagalbos.

Ką daryti, jeigu po pokalbio jautiesi nesuprastas?

Jei Tau atrodo, kad žmogus, su kuriuo kalbėjai, Tavęs nesuprato, pasikalbėk su kuo nors kitu arba paskambink emocinės paramos linijos telefonu. Neleisk pirmai blogai patirčiai sutrukdyti Tau rasti reikiamą pagalbą.

Pasirūpink savo saugumu

Stenkis pasirūpinti savo saugumu. Kai būsi saugus (-i), galėsi pradėti galvoti, kaip gauti reikiamą pagalbą.

Žingsniai

1. Prisimink, kad mintys apie savižudybę yra tik mintys, **Tau nebūtina jų įgyvendinti**. Šios mintys gali trukti vos kelias minutes, o po kelių valandų gali jaustis visai kitaip.

2. **Atidėk sprendimą** užbaigti savo gyvenimą ir skirk laiko pasiekti reikiamą pagalbą.

3. **Pašalink** iš namų ar duok kitiems pasaugoti viską, ką gali panaudoti impulsyviam savęs žalojimui (virves, vaistus, ginklus ir pan.).

4. **Išsisaugok** pagalbos kontaktus (juos gali rasti čia: tuesi.lt) savo telefone, kad galėtum greitai juos pasiekti.

5. **Venk likti vienas (-a)**, kol mintys apie savižudybę sumažės. Galbūt išeik į parką ar kavinę, kur yra daugiau žmonių.

6. **Venk psichoaktyviųjų medžiagų** vartojimo. Jos gali sustiprinti Tavo išgyvenamus jausmus ir padidinti riziką priimti impulsyvų sprendimą.

7. **Naudokis savo saugumo planu** arba **savo saugumo dėžute**. Toliau aprašyta, kaip juos susikurti.

Jei Tavo sveikatai ar gyvybei kilusi akivaizdi grėsmė (ėmeisi ar ketini imtis savižudybės veiksmų), nedelsdamas (-a) skambink 112 ir išsikviesk pagalbą arba vyk į artimiausios ligoninės priėmimo-skubiosios pagalbos skyrių.

Saugumo planas

Savižudybės krizės metu gali būti sunku galvoti kryptingai. Savo saugumo plano turėjimas po ranka reikš, kad Tau tiesiog reikės sekti žingsnius vieną po kito kol vėl būsi saugus/-i. Saugumo planą gali pasidaryti pats/-i pasirinkdamas vieną iš interneto svetainėje tuesi.lt/saugumo-planas esančių variantų arba kartu su specialistu psichiatru ar psichologu sveikatos įstaigoje. Taip pat gali paprašyti pagalbos draugo/-ės, kad padėtų užpildyti saugumo planą.

Mano saugumo dėžutė

Saugumo dėžutė gali būti vadinama įvairiai: saugumo daiktų dėžutė, krizių dėžutė, nerimo, pirmosios pagalbos, vilties, jaukumo, ramybės ar nusiraminimo dėžutė. Gali sugalvoti ir savo pavadinimą. Svarbiausia, kad ji būtų užpildyta daiktais, kurie Tau padėtų nurimti ir jaustis saugiau. Kai Tave aplankys liūdesys, nerimas ar mintys apie savižudybę, atverk dėžutę.

Atmink, saugumo dėžutė yra Tavo ir skirta tik Tau, todėl labai svarbu, jog joje būtų daiktai, padedantys Tau nukreipti dėmesį ir suteikti saugumo.

» Kaip dėžutė turi atrodyti?

Iš tiesų ji gali atrodyti bet kaip. Tai gali būti dėžutė, krepšys ar keraminis indas. Gali ją dekoruoti ir suasmeninti. Pravartu turėti vieną namų ir vieną kelioninę dėžutę.

» Ką turėtum dėti į dėžutę?

Į dėžutę gali susidėti visus pojūčius raminančius daiktus ar bet kokį kitą daiktą, padedantį Tau nukreipti dėmesį nuo krizės metu kylančių minčių.

Keli pavyzdžiai:

Lytėjimui: streso kamuoliukas, Rubiko kubas, masažo aliejus ar kremas, molis, tampri gumytė ir pan.

Rega: mėgstamas filmas, mylimų žmonių nuotraukos, lavos lempa, pasikartojantys ornamentai ir pan.

Klausa: USB su raminančiais garsais, mėgstamiausias muzikos albumas, muzikos instrumentas, garsą skleidžiantys žaislai ir pan.

Uoslė: smilkalai, prieskonių indeliai, mėgstami kvepalai, eteriniai aliejai, aromatinės žvakės ir pan.

Skonis: mėgstamas šokoladas, arbata, ilgai negendantys saldumynai ir pan.

Kita: saugumo planas, stalo žaidimas ar galvosūkis, spalvinimo knygelė ir pan.

Pritrūkęs (-usi) idėjų panaršyk internete ir pasidomėk, ką į savo dėžutę deda kiti žmonės.

» **Kaip naudotis dėžute?**

Aplankius liūdesiui, nerimui ar mintims apie savižudybę atsidaryk dėžutę ir imk į rankas daiktą po daikto, kol vėl nurimsi ir pasijusi saugiau.

Savo saugumo dėžutę visada gali papildyti.