



PREVENCINĖ MEDŽIAGA SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS TEMA

KAIP PASTEBĖTI SAVIŽUDIŠKŲ MINČIŲ AR KETINIMŲ TURINTŲ PAAUGLĮ IR JAM PADĖTI?

Savižudybė, mintys apie ją, ketinimai, bandymai – turbūt vienos baisiausių patirčių gyvenime ne tik pačiam tą patiriančiam asmeniui, bet ir jo artimiausiems žmonėms. Klaidinga manyti, kad šios temos liečia tik suaugusiuosius. Savižudiškų minčių, ketinimų, ar net bandymų gali turėti ir nepilnamečiai. Kad ir kaip skaudu, nesmagu būtų kalbėti, net galvoti apie tai, kaip ir visais kitais atvejais – žinojimas yra privalumas. Jeigu žinosime, kaip pastebėti, o pastebėjus, kaip tinkamai padėti – žiaurūs skaičiai statistikoje galbūt ims mažėti.

Visų pirma reikėtų išsklaidyti visuomenėje susiformavusius mitus apie savižudybes, kad jie neiškreiptų teisingo žinojimo.

1 MITAS.

**„SAVIŽUDYBĖ ĮVYKSTA BE JOKIO
IŠANKSTINIO PERSPĖJIMO. TIE
ŽMONĖS, KURIE KALBA APIE
SAVIŽUDYBĘ, NENUSIŽUDO.“**

Jei žmogus kalba apie nenorą gyventi arba tiesiai sako, kad nusižudys, tai yra rimtas ženklas, kad jo gyvybei gresia pavojus. Kalbėdamas apie norą nusižudyti, žmogus išreiškia savo sunkią būseną, taip tarytum pranešdamas aplinkiniams, kad jam reikia pagalbos.

2 MITAS.

**„JEI ŽMOGUS BANDO ŽUDYTIS,
JIS YRA VISIŠKAI APSISPRENDEŠ
MIRTI.“**

Mėginantys nusižudyti žmonės, slegiami nepakeliamo skausmo, būna apimti labai stiprių prieštaringų jausmų – jie tuo pačiu metu nori mirti ir trokšta gyventi. Dažniausiai mėginantis nusižudyti asmuo palieka kitiems galimybę jį išgelbėti.

3 MITAS.

**„ŽMOGUS ILGĄ LAIKĄ BUVO TIES
SAVIŽUDYBĖS RIBA, BĖT STAIGA JO
NUOTAIKA PAGERĖJO, VADINASI, –
NEBESIŽUDYS.“**

Nuotaikos pagerėjimas po ilgai trukusios depresijos nėra pakankama priežastis nusiraminti. Kartais net priešingai – reikėtų tapti dar atidesniems. Nuotakai pagerėjus, atsiranda šiek tiek daugiau jėgų ir energijos, tuomet ketinantis nusižudyti žmogus gali įvykdyti savo savižudybės planą. Arba žmogaus savijauta gali pagerėti ir galutinai nusprendus įvykdyti savo ketinimus – nebelieka abejonių, todėl tampa ramu.

4 MITAS.

**„KARTĄ KETINĘS ARBA MĖGINĘS
NUSIŽUDYTI ŽMOGUS, VISADĄ
TURĖS POLINKĮ Į SAVIŽUDYBĘ.“**

Savižudybės krizė visada yra laikina būsena. Tinkama ir laiku suteikta pagalba padeda šią krizę įveikti.

5 MITAS.

**„JEI ŽMOGUS APSISPRENDĖ
NUSIŽUDYTI, NEJMANOMA JO
SUSTABDYTI IR KAIP NORS JAM PADĖTI.“**

Įveikus savižudybės krizę, sumažėja noras nusižudyti. Jei žmogus nusižudė, nes reikiamu momentu jam buvo suteikta pagalba, nėra garantijų, kad jam daugiau niekada nekils noro nusižudyti. Tačiau, daugelis mėginusių nusižudyti ir išgelbėtų žmonių paliudija, kad vėliau gyvenime jie niekada nebenorėjo pakartoti šio bandymo.

6 MITAS.

**„SAVIŽUDYBĖ – TAI TIK
TURTINGŲ ARBA TIK
VARGINGAI GYVENANČIŲ
ŽMONIŲ PROBLEMA.“**

Tai netiesa. Savižudybės krizė gali ištikti bet kurį žmogų, nepriklausomai nuo jo socialinės ir ekonominės padėties.



7 MITAS.
„SAVIŽUDYBĖ YRA
PAVELDIMA.“

Savižudybė nėra genetinė problema, net tada, kai vienoje šeimoje įvyksta keletas savižudybių. Savižudybė gali būti šeimoje išmoktas „problemų sprendimo būdas“, bet ne genetiškai perduodama liga.

8 MITAS.
„VISI SAVIŽUDIŠKŲ KETINIMŲ
TURINTYS ŽMONĖS YRA PSICHIŠKAI
NESVEIKI, O SAVIŽUDYBĖS VEIKSMĄ
ŽMOGUS ĮVYKDO ESANT
PSICHOZĖS BŪSENAI.“

Nors savižudybė gali būti susijusi su psichikos sveikatos problemomis, tačiau ne visi savižudiški žmonės turi psichikos sutrikimų.

11 MITAS.
„ŽMONĖS, KURIE KALBA APIE
SAVIŽUDYBĘ, NIEKADA
NENUSIŽUDO; JIE SAVO KALBOMIS
IR GRASINIMAIS TIK SIEKIA
ATKREIPTI KITŲ DĖMESĮ ARBA TAIP
ŠAUKIASI PAGALBOS“.

Kalbos apie norą nusižudyti nėra vien tik būdas gauti kitų dėmesio, tai rimtas savižudybės rizikos ženklas.

9 MITAS.
„KALBĖJIMAS SAVIŽUDYBĖS TEMA
GALI PASKATINTI ŽMOGŲ
NUSIŽUDYTI.“

Kai vengiama kalbėti sunkiomis, bet svarbiomis temomis, tokiomis kaip savižudybė, užkertamas kelias bet kokiai prevencijai, didėja žmonių susvetimėjimas. Tinkamai parengtos atviros diskusijos savižudybės tema yra naudingos ir gali padėti sumažinti savižudybės riziką.

10 MITAS.
„SAVIŽUDYBĖ YRA UŽKREČIAMA.“

Netinkamai pateikiama informacija apie savižudybę gali sukelti savižudybės imitacijos efektą. Imitacijos efektui imliausi yra asmenys, jau išgyvenantys savižudybės krizę. Tačiau, savižudybė nėra „virusas“, kuriuo bet koks žmogus tiesiog užsikrečia.

12 MITAS.
„SAVIŽUDYBĖ YRA
IMPULSYVUS VEIKSMAS“.

Pats savižudybės veiksmas gali būti impulsyvus, tačiau savižudybė beveik visada yra procesas, jam būdingos akumuliacinės tendencijos – laikui bėgant kaupiasi priežastys, stumiančios žmogų žudyti.

Svarbiausi ženklai, išduodantys, kad žmogus turi minčių nusižudyti, yra jo kalbos, elgesio ir emocinės savijautos pokyčiai.



KALBOS ŽENKLAI

1. Tai gali būti tiesioginis kalbėjimas arba juokavimas apie mirtį ir savižudybę: „nusižudė ir teisingai padarė...“, „norėčiau būti miręs“, „pavydžiu tiems, kurie jau po žeme...“, „nėra žmogaus – nėra problemos...“ ir panašiai.
2. Minima tiksli savižudybės vieta ir laikas (ypač didelė grėsmė!): „rytoj neateisiu į mokyklą. ... valandą manęs nebebus“, „jau turiu viską, ko reikia... jei ką, pasirūpinkit mano šunimi...“ ir panašiai.
3. Kalbėjimas apie „kitų“ savižudiškus ketinimus, ypač, jei renkama informacija apie savižudybės būdus ir pasekmes: „vienas mano draugas sako, kad vieną dieną persipjaus venas ir baigs viską... Kažin, kiek laiko reikėtų kraujuoti, kad numirtum?“, „žmonės žudosi vaistais, gerdami kas pakliuvo... kažin kokios tabletės veikia geriausiai? Ar skauda, kai apsinuodiji?“ ir panašiai.
4. Pasitraukimo, atsisveikinimo motyvai kalboje, rašiniuose, žinutėse: „greitai aš jums nebetrūkdysiu... būsite laimingesni be manęs...“, „jau nebeturiu jėgų niekam...“, „gal tau šis daiktas primins mane, kai manęs nebebus...“ ir panašiai.
5. Balansavimas tarp priešingų polių – troškimo gyventi ir noro mirti: „gyventi – mirti, mirti – gyventi. Kuri karta bus mušta?“, „toksai saldus troškimas nebūties ir toks skausmingas noras likti...“ Tokio pobūdžio svarstymai ir užrašai gali atsirasti sąsiuvinų parašėse, draugams siunčiamose žinutėse, dienoraščiuose.
6. Gili neviltis, vienatvė, bejėgiškumas, pyktis, skausmas, kaltė: „jau niekada nebus kitaip...“, „niekam aš nereikalingas“, „niekas manęs nemyli“, „nekenčiu savęs... nieko nebenoriu... nebėra jokios prasmės dar ką nors daryti...“, „palikite mane ramybėje, kas jums darbo?!“, „viskas per mane, atleidimo negali būti, aš pats to niekada sau neatleisčiau...“ ir panašiai.

ELGESIO POKYČIAI

1. Nebegali susikaupti per pamokas, laikytis nusistovėjusios tvarkos, nebesimoko.
2. Nebesidomi tuo, kas buvo svarbu, įdomu ar reikalinga.
3. Tampa piktas, agresyvus, dažnai įsivelia į muštynes, beprasmiškai rizikuoja, patiria traumas.
4. Psichologinį skausmą kartais bando malšinti save fiziškai kankindamas ar žalodamas.
5. Dėl didžiulės įtampos gali būti sutrikusios kai kurios fiziologinės funkcijos – miegas, apetitas, sveikata, taip pat bendravimas.
6. Taiko netinkamas ir neveiksmingas problemų sprendimo strategijas, pavyzdžiui, atkakliai kartoja tai, kas neduoda jokių rezultatų, arba „kapituliuoja“ ir nebedaro nieko, kad situacija pasikeistų.
7. Dažnai siekia slopinti nerimą smarkiai rūkydamas, gausiai vartodamas alkoholį, narkotikus, medikamentus.
8. Stengiasi laikytis nuošaliai, rodo atsisveikinimo ženklus (gražina daiktus, skolas, rašo atsisveikinimo laiškus).

EMOCINĖS SAVIJAUTOS POKYČIAI.

Emociniai vaikų išgyvenimai kartais įgauna pačias netikėčiausias išraiškas, todėl suklusti ir atkreipti dėmesį reikėtų pastebėjus bet kokį įprasto elgesio pokytį į vaikui neįprastą ir nebūdingą.

PADIDĖJUSIOS SAVIŽUDYBĖS RIZIKOS GRUPEI PRISKIRIAMI VAIKAI IR PAAUGLIAI, KURIE:

1. Neseniai patyrė reikšmingą netektį (artimųjų mirtį arba ją skausmingai išgyvena per mirties metines, tėvų skyrybas, draugų išdavystę, nutrūkusią meilę);
2. Neseniai patyrė sunkų išgyvenimą (pažeminimą, kaltę, smurtą, gėdą, prievartą, sunkų sveikatos sutrikimą);
3. Ilgą laiką yra alinami sunkių lėtinių problemų namuose (girtavimas, smurtas, nesutarimai) ar mokykloje (blogi mokymosi rezultatai, draugų patyčios ir atstūmimas, reketas, nesutarimai);
4. Yra bandę žudyti praityje;
5. Turi bandžiusių žudyti ar nusižudžiusių artimųjų;
6. Piktnaudžiauja alkoholiu, narkotikais, agresyviai elgiasi ir beprasmiškai rizikuoja;
7. Serga depresija ar kita psichikos liga.



KAIP PADĖTI PAAUGLIUI, GALVOJANČIAM AR PLANUOJANČIAM SAVIŽUDYBĘ?

1. Svarbiausias dalykas, ką turėtų pajusti jūsų vaikas – tai besąlyginė jūsų meilė, rūpestis, supratimas, palaikymas ir pagalba. Kiti svarbiausi pirminės pagalbos principai turėtų būti tokie:
2. Išlausyti, suprasti (klausti nepertraukinėjant ir nevertinant, išlikti ramiam, kantriam, skirti pakankamai laiko pokalbiui, neskubėti, parodyti savo nuoširdų susirūpinimą vaiko išgyvenimais).
3. Įvertinti savižudybės riziką (drąsiai ir tiesiai klausti apie savižudiškas mintis, įvertinti, ar ketinimai nusižudyti rimti, ar yra konkretus savižudybės planas ir panašiai).
4. Paskatinti išsikalbėti, išsakyti jausmus (apie tai, kas slegia, apie problemas, apie tai, kaip jis tuo metu jaučiasi, ką išgyvena).
5. Pokalbį ir visą situaciją vertinti rimtai (nenuvertinti ir nekritikuoti to, ką jums sako, nes kiekviena mintis, kurią girdite, jūsų vaikui yra svarbi, nenuvertinti problemų rimtumo).
6. Nepalikti vaiko vieno.
7. Kreiptis pagalbos į profesionalus (psichologus, psichiatrus).
8. Nepamiršti, kad krizinė situacija nebūtinai baigėsi, net jei vaikas tvirtina, kad jam pagerėjo.

KO NEPATARIAMA DARYTI, KALBANT SU SAVIŽUDIŠKŲ MINTIŲ AR KETINIMŲ TURINČIU PAAUGLIU

1. Ignoruoti užuominų apie savižudybę.
2. Skubėti baigti pokalbį, skirti ribotą laiką pokalbiui.
3. Uždavinėti klausimus, kurie primintų tardymą.
4. Reikalauti susiimti ir „nebekalbėti nesąmonių“.
5. Guosti vartojant frazes: „viskas bus gerai“, „tai nėra labai rimta problema“, „suimk save į rankas“ ir panašiai.
6. Skatinti kaltės jausmą.
7. Rodyti savo susierzinimą, pasibjaurėjimą, pyktį ir panašiai.
8. Palikti vaiką vieną, be priežiūros.
9. Žadėti kažką, ko negalėsite padaryti.

KUR KREIPTIS PAGALBOS?

1. ŪKaišiadorių Vaclovo Giržado progimnazijoje dirba psichologė Aida Rakauskienė (Paukštininkų g. korpusas, telefonas 8-346 51805, el. paštas aida.rakauskiene@v.girzado-progimnazija.lt arba žinute Tamo dienyne).
2. ŪKaišiadorių Pedagoginės psichologinės tarnybos specialistai. Tarnybą rasite adresu Gedimino g. 48, Kaišiadorys, arba susitikimo laiką derindami telefonu 8-346 43814.
3. ŪKaišiadorių rajono Bendruomeniniai šeimos namai. Jie įsikūrę adresu Gedimino g. 65, Kaišiadorys, telefonas 8-618 74315, el. pašto adresas bsnprojektas@gmail.com.
4. ŪTaip pat visoje Lietuvoje veikiančios emocinės ir psichologinės pagalbos linijos. Čia pagalbą telefonu ar elektroniniu paštu teikia tiek specialistai, tiek apmokyti savanoriai.

Pagalba telefonu ir internetu

Jaunimo linija www.jaunimolinija.lt	8 800 28888	I-VII visą parą	JAUNIMUI Paramą teikia savanoriai
Vaikų linija www.vaikulinija.lt	116 111	I-VII 11-23 val.	VAIKAMS Paramą teikia savanoriai
Pagalbos vaikams linija www.pagalbavaikams.lt		I-V 11-19 val.	VAIKAMS IR TĖVAMS, PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ Paramą teikia profesionalai
Vilties linija www.viltieslinija.lt	116 123	I-VII visą parą	SUAUGUSIEMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai
Pagalbos moterims linija www.pagalbosmoterimslinija.lt	8 800 66366	I-VII visą parą	MOTERIMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai
Linija „Doverija“	8 800 77277	I-VII 16-19 val.	JAUNIMUI RUSŲ KALBA Paramą teikia savanoriai moksleiviai
Tėvų linija www.tevulinija.lt	8 800 900 12	I-V 11-13 val. ir 17-21 val.	TĖVAMS, PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ Paramą teikia profesionalūs psichologai
Sidabrinė linija* www.sidabrinelinija.lt	8 800 800 20	I-V 8-20 val.	SENJORAMS Paramą teikia profesionalūs konsultantai, kalbasi savanoriai, kiti senoliai
VšĮ Krizių įveikimo centras www.krizesiveikimas.lt	Skype vardas krizesiveikimas krizesiveikimas1	I-V 16-20 val. VI 12-16 val.	SUAUGUSIEMS IR PAAUGLIAMS Konsultuoja psichologai <i>Pirma konsultacija nemokama, vėlesnės mokamos</i>

*Visos „Sidabrinės linijos“ išlaidas finansuoja M. Čiuzelio labdaros ir paramos fondas.

socmin.lrv.lt

INFORMACIJA PARUOŠTA, REMIANTIS SPECIALIOSIOS PEDAGOGIKOS IR PSICHOLOGIJOS CENTRO PARUOŠTA METODINE MEDŽIAGA MOKYKLOMS „SAVIZUDYBIŲ PREVENCIJA MOKYKLOJE“ (VILNIUS, 2012 M.).

PARUOŠĖ PSICHOLOGĖ AIDA RAKAUSKIENĖ

