



SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJA UGDYMO ĮSTAIGŲ BENDRUOMENĖMS

EDUKACINIS LEIDINYS



TURINYS

Kam skirtas leidinys?.....	3
Kokie yra mitai ir faktai apie savižudybę?.....	4
Kokia savižudybių situacija Lietuvoje ir Vilniuje?.....	5
Kodėl žmonės nusižudo?.....	8
Kaip vykdoma savižudybių prevencija Vilniaus mieste?.....	11
Kokios Vilniaus miesto prevencinės programos ir geroji patirtis?.....	14
Kokie savižudybių rizikos ir apsauginiai veiksniai?.....	16
Kaip elgtis, kai žmogus susiduria su savižudybės rizika?.....	19
Kada ir kaip vykdoma savižudybių postvencija?.....	21
Ką galima paskaityti ir (ar) pamatyti savižudybių prevencijos tema?.....	22
Kas teikia psichologinę arba emocinę pagalbą Vilniuje?.....	24
Literatūra.....	26

SAVOKOS

Savižudybių prevencija – įvairių būdų ir veikslių rinkinys, skirtas mažinti savižudybių riziką ir skaičių.

Savižudybių intervencija – aktyvūs veiksmai, skirti padėti minčių apie savižudybę turinčiam žmogui ar asmeniui, kuris nori bandyti nusižudyti ar aktyviai bando nusižudyti.

Savižudybių postvencija – pirmoji psichologinė pagalba, krizės intervencija ir kitokia parama, teikiama savižudybės paveiktiems asmenims ar visiems kolektyvo darbuotojams.

Pagalbos teikėjas – bet kuris bendrojo lavinimo mokyklos, socialines paslaugas teikiančios įstaigos ar asmens sveikatos priežiūros įstaigos darbuotojas, šių įstaigų administracijų įvardytas kaip pagalbos teikėjas įstaigoje su savižudybės rizika susidūrusiems asmenims. Pirmenybę tapti pagalbos teikėju turi savižudybių intervencijos įgūdžių mokymus (pavyzdžiui, ASIST) baigęs asmuo.

Savižudybės rizika – tai yra tikimybė, kad įvyks savižudybė, įvertinimo kriterijus. Specialistas, naudodamas savižudybės rizikos įvertinimo priemones arba rinkdamas informaciją apie savižudybės rizikos ženklus, įvertinta ir sprendžia, kokių veikslių reikia imtis atskiru atveju. Savižudybės rizika dažniausiai skirstoma į tris lygius: didelį, vidutinį ir mažą.

Rizikos veiksniai – tokie veiksniai, kurie didina tikimybę, jog asmuo nusižudys ar ims suicidinių veikslių.

Apsauginiai veiksniai – savižudybės riziką mažinantys veiksniai.

Suicidologija – mokslo sritis, tirianti suicidinį elgesį, savižudybių priežastis ir jų prevenciją.



KAM YRA SKIRTAS ŠIS LEIDINYS?

Savižudybių skaičius Lietuvoje yra vienas didžiausių pasaulyje. Suicidologai nagrinėja šią sritį daugelį metų, ieškodami priežasčių, susijusių su Lietuvos istorija, ekonomine situacija, žmonių mentalitetu, toksišku vyriškumu ar alkoholio vartojimo kultūra. Kuriamos savižudybių prevencijos programos, naudojama geroji kitų pažangą padariusių valstybių patirtis.

Vilniaus miesto savivaldybė ir Visuomenės sveikatos biuras įsteigė savižudybių rizikos valdymo algoritmo koordinatoriaus pareigybę. Bendradarbiaujant su Vilniaus miesto ugdymo įstaigomis buvo pastebėta, kad mokyklų bendruomenės turi didėjančią poreikį gilinti savižudybių prevencijos ir intervencijos žinias.

Šį leidinį skiriame ugdymo įstaigų bendruomenės nariams, kurie norėtų:

- susipažinti su savižudybių Lietuvoje ir Vilniuje statistika;
- sužinoti kelias teorijas, kurios bando paaiškinti, kodėl žmonės nusižudo;
- sužinoti, kaip atpažinti savižudybės riziką;
- išmokti būdų padėti žmogui, kuris turi minčių apie savižudybę arba patyrė netektį dėl savižudybės.



KOKIE YRA MITAI IR FAKTAI APIE SAVIŽUDYBĘ ?

Dėl savižudybių temos sudėtingumo ir sunkumo dažnai vengiama apie tai kalbėti, tad atsiranda daug su savižudybėmis susijusių mitų. Vienas iš savižudybių prevencijos uždavinių – bandyti išsklaidyti tuos mitus faktais. Mitai ir klaidingos žinios apie savižudybes gali užkirsti kelią su savižudybės krize susidūrusiems asmenims laiku gauti tinkamą paramą ir pagalbą.

MITAS

Tiesus klausimas, ar asmuo turi minčių apie savižudybę, paskatins jį nusižudyti.

Jei žmogus negalvoja apie savižudybę, tiesus klausimas tikrai nepaskatins nusižudyti. Tam žmogui, kuris jau galvoja apie savižudybę, tiesus ir paprastas klausimas gali tik padėti. Tiesiai klausdami apie savižudiškas mintis suteiksite asmeniui progą pasikalbėti apie jam labai rūpimus, nors ir labai sunkius dalykus. Dažnai toks asmuo jaučiasi taip, kad niekas jo nesupranta, jis yra vienišas, jam pačiam baisu kalbėti apie savo mintis, todėl atviras pokalbis gali tik padėti.

MITAS

Nusižudo tik psichikos sutrikimų turintys asmenys.

Savižudiškas elgesys susijęs su psichologiniu skausmu, liūdesiu ir neviltimi, ir tai nebūtinai yra psichikos sutrikimo požymiai. Psichikos sutrikimai (pavyzdžiui, sunki depresija) padidina savižudybės grėsmę, tačiau dauguma žmonių, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų, nenusižudo. Taip pat ne visi apie savižudybę galvojantys žmonės turi psichikos sveikatos sutrikimų.

MITAS

Nusižudoma dažniausiai be jokio įspėjimo.

Beveik visi nusižudžiusieji tiesiogiai arba netiesiogiai rodė įvairius įspėjamuosius ženklus, susijusius su ketinimu nusižudyti. Taip, būna savižudybių, kurios įvyksta be jokio perspėjimo, tačiau dažniausiai prieš įvykstant savižudybei pastebimi pavojaus ženklai. Dėl to labai svarbu yra suprasti, kad yra tam tikrų ženklų, kurie padeda atpažinti žmogaus mintis apie savižudybę.

MITAS

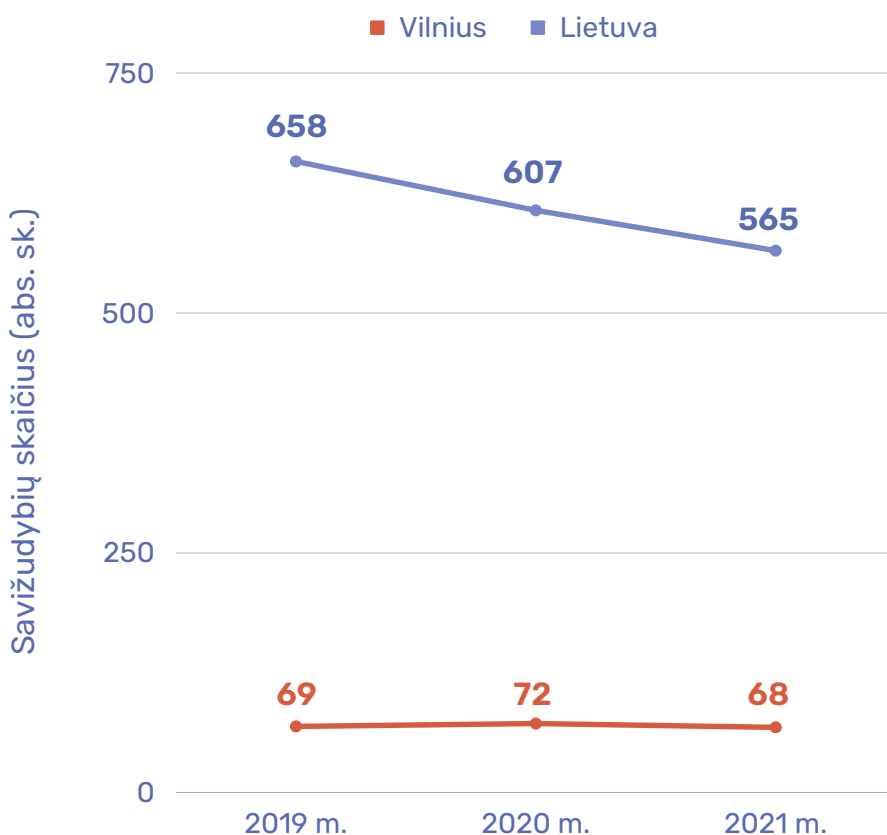
Žmonės, kurie kalba apie savižudybę, nenusižudo.

Žmonės, kurie kalba apie savižudybę, taip kalbėdami gali ieškoti pagalbos. Daug žmonių, galvojančių apie savižudybę, patiria nerimą, gilų liūdesį ir neviltį, gali jaustis neturintys kitos išeities. Svarbu rimtai priimti šiuos žodžius ir vertinti kaip pavojaus ženklus, net jei jums atrodo, kad tai tik gąsdinimas ar manipuliacija. Jei esate pasiruošęs, verta nedvejojant tiesiai paklausti kalbančiojo: „Ar tu galvoji apie savižudybę?“ Tinkamu metu suteiktas emocinis palaikymas ir nukreipimas ieškoti tolesnės psichologinės pagalbos gali užkirsti kelią savižudybei.



KOKIA SAVIŽUDYBIŲ SITUACIJA LIETUVOJE IR VILNIUJE ?

Per pastaruosius dvidešimt metų savižudybių rodiklis Lietuvoje sumažėjo beveik dvigubai (nuo 44 iki 24 savižudybių 100 tūkst. gyv.). Mažėjimo tendencijos stebimos ir visoje Europoje. Nepaisant to, Lietuvos rodiklis išlieka aukščiausias Europoje ir vienas aukščiausių pasaulyje. Išsamesni duomenys (1 pav.) rodo savižudybių skaičių pokytį per metus, matomas akivaizdus savižudybių mažėjimas: 2010 m. – 1 018 savižudybių (32,9/100 tūkst. gyv.), 2020 m. – 607 savižudybės (21,7/100 tūkst. gyv.) ir 2021 m. duomenimis – 565 savižudybės (20,2/100 tūkst. gyv.). savižudybių mažėjimo tendencija pastebima ir žvelgiant į Vilniaus m. sav.: 2010 m. – 88 savižudybės (16,31/100 tūkst. gyv.), 2020 m. – 72 savižudybės (12,72/100 tūkst. gyv.), 2021 m. – 68 savižudybės (12,15/100 tūkst. gyv.).

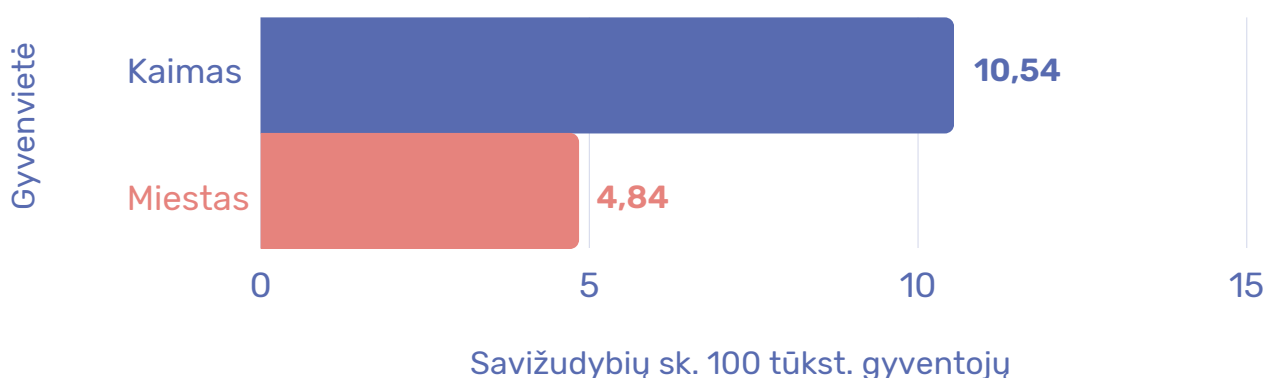


1 pav. 2010 m., 2020 m., 2021 m. savižudybių skaičių Lietuvoje palyginimas.



Geografiškai daugiau savižudybių įvyksta miestuose nei kaimuose, remiantis 2020 m. duomenimis Lietuvos miestuose įvyko 350 savižudybių (18,6/100 tūkst. gyv.), kaimuose – 257 savižudybės (28,2/100 tūkst. gyv.).

Kaime gyvenantiems 100 tūkst. vaikų ir jaunuolių nuo 5 iki 19 metų 2010–2015 m. laikotarpiu vidutiniškai teko 10,54 savižudybės, o mieste gyvenantiems 100 tūkst. tos pačios amžiaus grupės vaikų ir jaunuolių tuo pačiu laikotarpiu vidutiniškai teko 4,84 savižudybės, rezultatai pateikti tolesniame grafike (2 paveikslas).

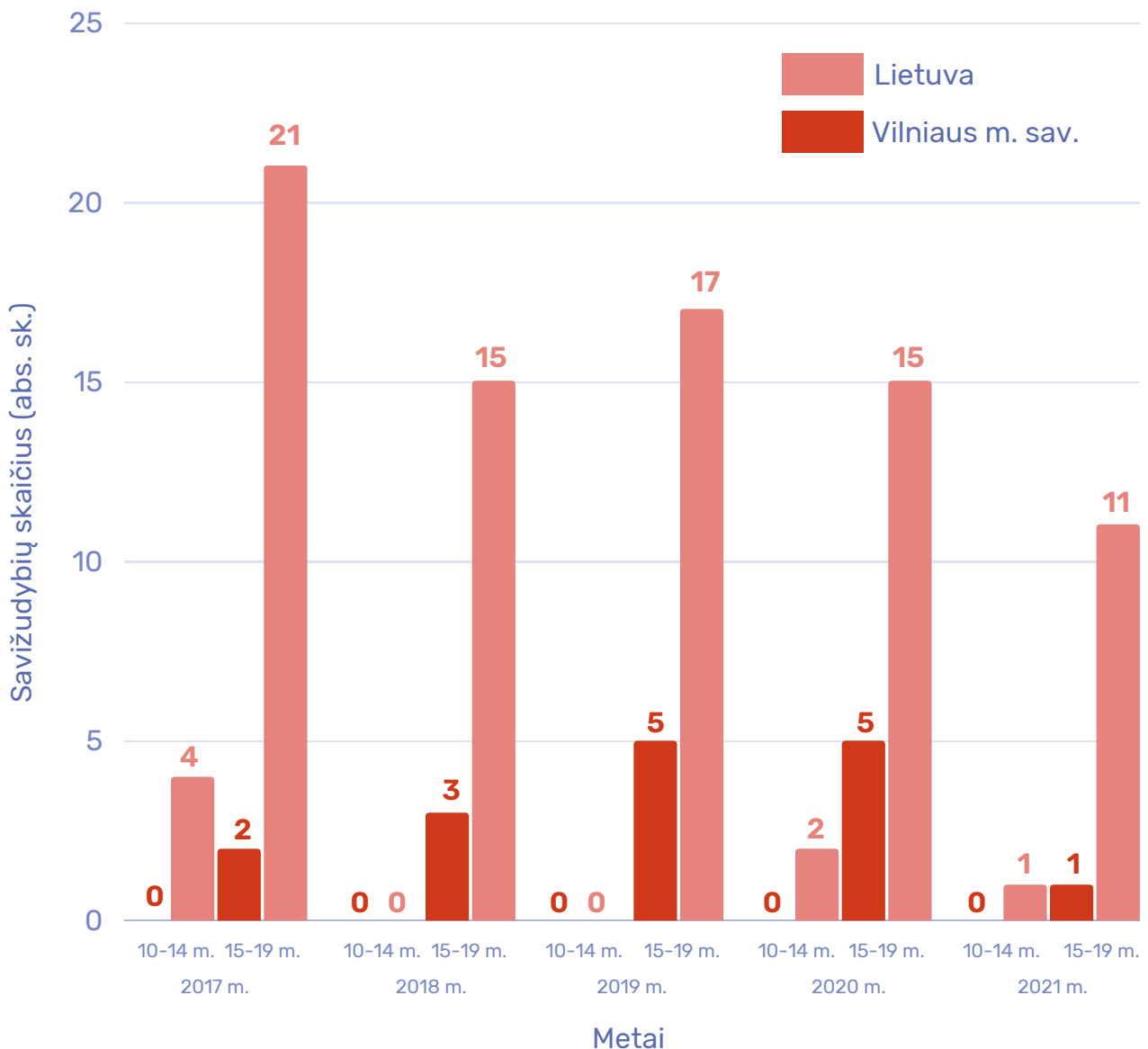


2 pav. Savižudybių palyginimas 2010–2015 m. laikotarpiu tarp Lietuvos miesto ir kaimo 5–19 m. vaikų ir jaunuolių (rodiklis 100 tūkst. gyventojų).

Dažniau žudyti pasiryžta vyrai – 474 (36,2/100 tūkst. gyv.) savižudybės (palyginti su 133 moterų savižudybėmis) (9,0/100 tūkst. gyv.) 2020 m. Jauni asmenys: 2010–2015 m. laikotarpiu 5–19 metų amžiaus grupėje statistiškai reikšmingai daugiau savižudybių teko vaikinams nei merginoms ($p < 0,001$). Svarbu nepamiršti, kad be savižudybių problemos egzistuoja daug kitų su savižudybe susijusių būklių: bandymai nusižudyti, t. y. savižalos (tyčinio savęs žalojimo) atvejai, mintys apie savižudybę ir kt.

Lyginant paskutinių 5 metų (2017–2021 m.) savižudybių pokytį 5–19 metų amžiaus vaikų ir jaunuolių grupėje Vilniaus m. sav. ir Lietuvoje galima įžvelgti gana aiškias tendencijas. Vertinant atskiras amžiaus grupes, pavyzdžiui, 5–9 metų ar 10–14 metų amžiaus jaunuolius, pastebima, kad Vilniaus m. sav. neįvyko nė viena tokios amžiaus grupės vaiko ar jaunuolio mirtis, tuo tarpu žvelgiant Lietuvos mastu buvo užfiksuotos kelios savižudybės, bet tik 10–14 metų amžiaus jaunuolių grupėje.

Savižudybių skaičius gana stipriai šokteli į viršų 15–19 metų amžiaus paauglių grupėje. Vilniaus m. sav. įvyksta po keletą savižudybių kiekvienais metais, 2019 m. ir 2020 m. užfiksuotas didžiausias savižudybių skaičius (5 savižudybės), tuo tarpu visoje Lietuvoje didžiausias užregistruotas paauglių savižudybių skaičius buvo 2017 m. (21 savižudybė) ir 2019 m. (17 savižudybių) (3 pav.). Kaip minėta, 2017–2021 m. jaunuolių savižudybių skaičius sumažėjo.



3 pav. 2017–2021 m. savižudybių skaičių 10–19 metų amžiaus vaikų ir jaunuolių grupėje Vilniaus m. sav. ir Lietuvos palyginimas

Vaikų ir jaunuolių savižudybių skaičius atskirais metų mėnesiais skiriasi. 2010–2015 m. laikotarpiu daugiausia mokyklinio amžiaus vaikų ir jaunuolių savižudybių įvyko pavasario ir rudens mėnesiais. Lietuvoje minėtu laikotarpiu 100 tūkst. vaikų ir paauglių nuo 5 iki 19 metų grupėje vyriškos lyties atstovams tenka didesnis savižudybių rodiklis nei moteriškai lyčiai, o 10–14 metų jaunuolių amžiaus grupėje savižudybių santykis pagal lytį yra 1 : 1. 15–19 metų grupėje savižudybių santykis tarp vaikinų ir merginų yra 3 : 1. Daryti patikimas išvadas dėl rodiklių skirtumų tarp lyčių skirtingose amžiaus grupėse sunku, nes 10–14 metų grupėje savižudybių skaičius Lietuvoje nėra didelis.

KODĖL ŽMONĖS NUSIŽUDO?

Atsakyti į šį klausimą sudėtinga, tačiau savižudybių reiškinį padeda geriau suprasti suicidinio elgesio teorijos. Visos svarbiausios savižudiško elgesio teorijos nagrinėja ne tik individualaus elgesio, bet ir socialinės aplinkos reikšmę. Individualiu lygmeniu savižudybė yra reakcija į nepatenkintus psichologinius poreikius, kurie sukelia nepakeliamą psichologinį skausmą, socialiniu – negebėjimas integruotis į bendruomenę. Šiame skyriuje kalbėsime apie tris suicidinio elgesio teorijas, kurias nagrinėjo mokslininkai **Emilis Durkheimas**, **Edvinas Schneidmanas** ir **Thomas Joineris**.

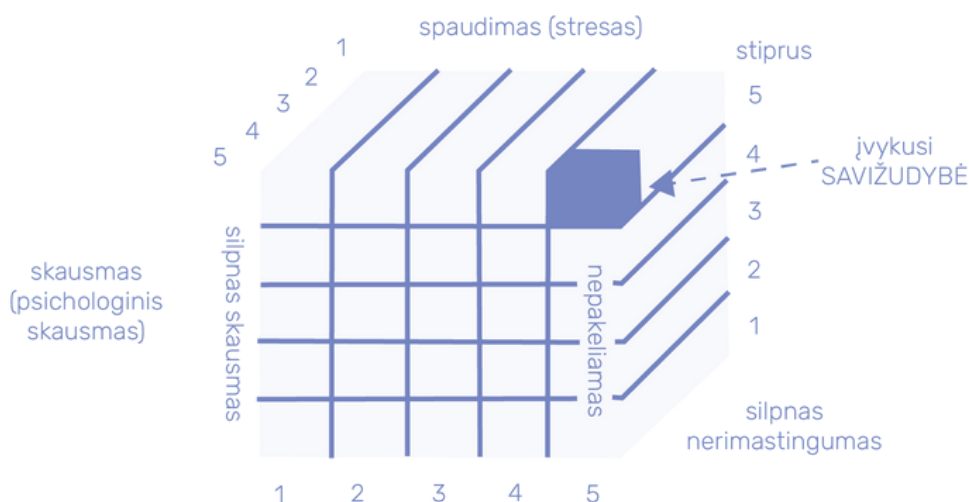
Emilis Durkheimas

E. Durkheimas sukūrė vieną pirmųjų sociologinių savižudybės teorijų, kurią aprašė knygoje „Savižudybė“ (1930 m.; liet. vertimas 2002 m.). Šioje teorijoje daugiausia kalbama apie visuomenės grupių narių socialinio ryšio svarbą. Žmogus, būdamas socialinė būtybė, tikslą gali rasti tik bendruomenėje, veikdamas kartu su kitais žmonėmis. Todėl Durkheimas savižudybės reiškinį aiškina kaip silpnų ryšių tarp žmonių pasekmę.

Edwinas Schneidmanas

Kitą teoriją sukūrė vienas iš suicidologijos pradininkų E. Schneidmanas. Schneidmanas akcentuoja savižudybės kompleksiskumą, įvardydamas daugybės įvairių veiksnių poveikį. Pasak Schneidmano, nepakeliamas psichologinis skausmas (įvairių jausmų nepakenčiamumas) yra esminė priežastis, kodėl žmogus nusižudo. Nepakeliamas psichologinis skausmas kyla dėl iškreiptų arba negalimų patenkinti psichologinių poreikių. Pasak Schneidmano, net trys iš penkių dažniausiai nepatenkinamų poreikių, lemiančių savižudybę, yra susiję su negalėjimu palaikyti ryšį su kitais. Savižudybė įvyksta tuomet, kai vidinis skausmas tampa nebepakeliamas ir individas suvokia mirtį kaip vienintelį galimą sprendimą, išeitį.

E. Schneidmano teoriją galima aiškinti trimis veiksniais. Kubinis modelis padeda mums galvoti apie konkrečią situaciją: kaip žmonės iš rizikos grupės pakliūva į aplinkybes, kurios duoda impulsą suicidiniam elgesiui? 4 pav. apačioje pateiktas kubinis savižudybės modelis, kuriame suicidinis elgesys kyla iš trijų psichologinių jėgų sąveikos. Schneidmano pateikti psichologinio skausmo, spaudimo (streso) ir nerimastingumo veiksniai egzistuoja ant vienos iš kubo ašių ir gali būti vertinami pagal intensyvumą: nuo žemo (1) iki aukšto (5). Schneidmanas teigia, kad kiekvienas suicidinis veiksmas įvykdomas tada, kai kartu pasireiškia maksimalūs psichologinio skausmo, spaudimo (streso) ir nerimastingumo lygiai.

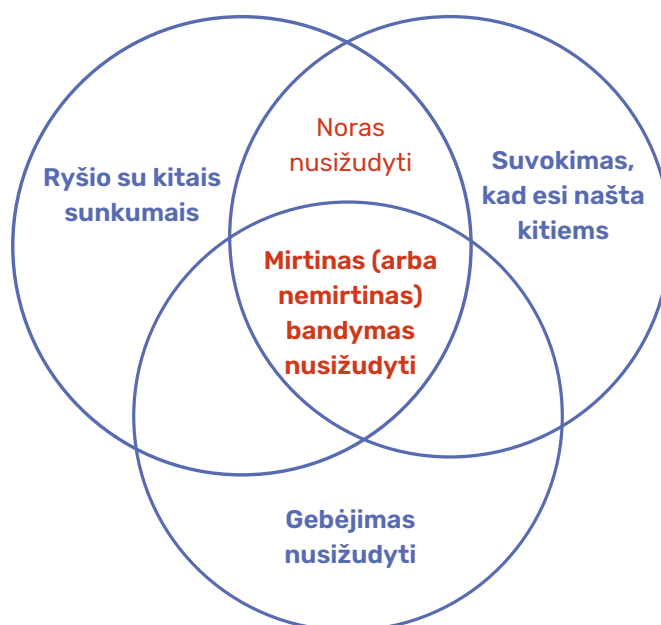


4 pav. E. Shneidmano kubinis savižudybės modelis (Shneidman, 1987)

Thomas Joineris

T. Joinerio tarpasmeninė savižudybių teorija (5 pav.) yra pirmoji, kurioje yra aiškiai atskiriami noras ir gebėjimas nusižudyti. Joineris pritaria ankstesnių autorių teiginiams, kad didžiulis vidinis skausmas – būtina prielaida įvykti savižudybei ir kad vienas iš dviejų esminių veiksnių, skatinančių norą nusižudyti, yra ryšio su kitais sunkumai, apimantys vienišumą ir abipusės socialinės paramos trūkumą. Ryšio su kitais sunkumus gali nulemti šeiminiai konfliktai, ryšių su šeima nepalaikymas, netektys ir kt. Antras svarbus veiksnys – suvokimas, kad esi našta kitiems. Žmogus, manantis, kad jo mirtis kitiems atneštų palengvėjimą, ima savęs nekęsti. Suvokimą, kad esi našta, gali lemti darbo neturėjimas, baismės atlikimas įkalinimo įstaigoje ir kt. Joinerio teorija teigia, kad noras nusižudyti atsiranda tuomet, kai žmogus patiria ryšių su kitais sunkumus, o kartu jaučiasi našta kitiems, išgyvena neviltį dėl šios situacijos.

Vien noro nusižudyti neužtenka. Pasak Joinerio, žmogus nusižudo, jei jis nori ir gali tai padaryti. Kad atsirastų gebėjimas nusižudyti, turi sumažėti mirties baimė, padidėti fizinio skausmo tolerancija. Tai įgyjama per pakartotinį tiesioginį susidūrimą su situacijomis, keliančiomis baimę, skausmą. Tad manoma, kad gebėjimą nusižudyti didina ankstesnis savęs žalojimas, mėginimai nusižudyti, taip pat impulsyvumas, šeimos nario savižudybė, dalyvavimas smurtinėse situacijose, vaikystėje patirta prievarta ir kitos.



5 pav. T. Joinerio tarpasmeninė savižudybių teorija



Įvairiose suikidologinėse teorijose pabrėžiama sutrikusio ryšio su kitais bei individualių veiksmių reikšmė savižudiškam elgesiui: bendruomeniškumo principo trūkumas, vienišumas ir socialinės paramos trūkumas, poreikio palaikyti ryšius su kitais, tarpasmeniniai konfliktai ir nedarnūs šeimyniniai santykiai, patirtos traumos ir prievarta. Taip pat pastebima, kad žmonių, kurie vaikystėje patyrė įvairų smurtą arba kitus traumojančius įvykius (fizinį, psichologinį ar seksualinį smurtą, nepriežiūrą, tėvų tarpusavio agresiją), suikidinė rizika yra kur kas didesnė nei tokių patirčių neturinčių žmonių.

KAIP VYKDOMA SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJA VILNIAUS MIESTE?

1. Pasirašytas savižudybių prevencijos memorandumas

Vilniaus miesto savivaldybėje 2015 m. gruodžio 17 d. 30 įstaigų, organizacijų pasirašė Vilniaus miesto savižudybių prevencijos memorandumą, kuriame įsipareigojo siekti, kad savižudybių rodiklis Vilniaus mieste neviršytų 10/100 tūkst. gyventojų. Šiuo memorandumu siekiama sujungti mieste veikiančių organizacijų ir specialistų pastangas, kad būtų užtikrinta nuosekli ir efektyvi pagalba žmonėms.

2. Patvirtintas Vilniaus miesto savivaldybės savižudybių rizikos valdymo algoritmas

Siekiant efektyviai vykdyti savižudybių prevenciją buvo patvirtinta Vilniaus miesto savižudybių prevencijos 2016–2019 metų strategija ir jos įgyvendinimo priemonių planas, o 2017 m. gegužės 10 d. patvirtintas Vilniaus miesto savivaldybės savižudybių rizikos valdymo algoritmas. Vilniaus miesto savivaldybės savižudybių rizikos algoritmas nustato pagalbos teikimo ir koordinavimo veiksmų seką asmenims, susidūrusiems su savižudybės rizika Vilniaus mieste.

Algoritmo tikslas – sukurti bendrą savižudybių rizikos valdymo sistemą Vilniaus miesto savivaldybėje, kuri leistų laiku atpažinti asmenis, turinčius minčių apie savižudybę, ketinantiesiems nusižudyti suteikti skubią ir tęstinę pagalbą, o nusižudžiusiųjų artimiesiems suteikti specializuotą pagalbą.



Algoritmas apima:

- rizikos atpažinimo valdymą;
- skubią pagalbą;
- tęstinę pagalbą;
- pagalbą ketinančiųjų nusižudyti ir nusižudžiusiųjų artimiesiems.

Rizikos atpažinimo valdymas bendrojo ugdymo įstaigose:

1. Pastebėjus savižudybės krizę nedelsiant informuojamas pagalbos teikėjas.

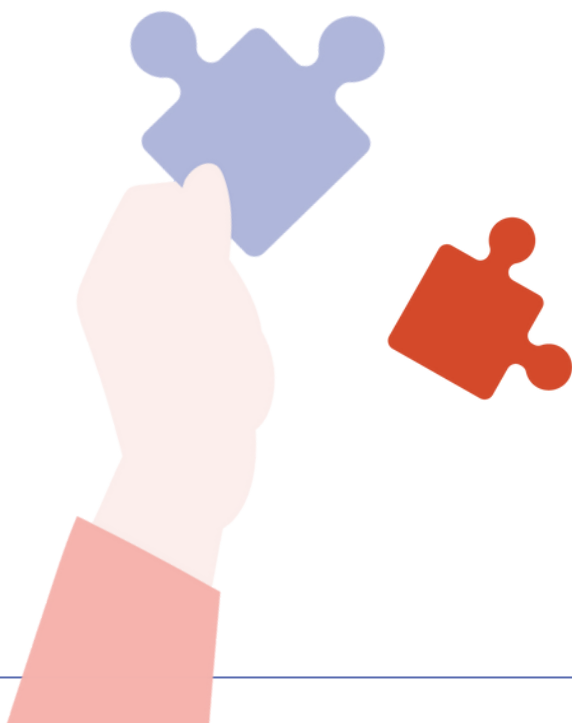
2. Pagalbos teikėjas:

- suteikia mokiniui emocinę paramą;
- informuoja mokinio tėvus ir (ar) globėjus;
- informuoja mokyklos administraciją;
- gavęs tėvų ir (ar) globėjų sutikimą organizuoja mokinio palydėjimą pas bendrojo lavinimo mokyklos ir (ar) Vilniaus miesto psichologinės pedagoginės tarnybos (toliau – PPT) psichologą.

3. Bendrojo lavinimo mokyklos ar PPT psichologas:

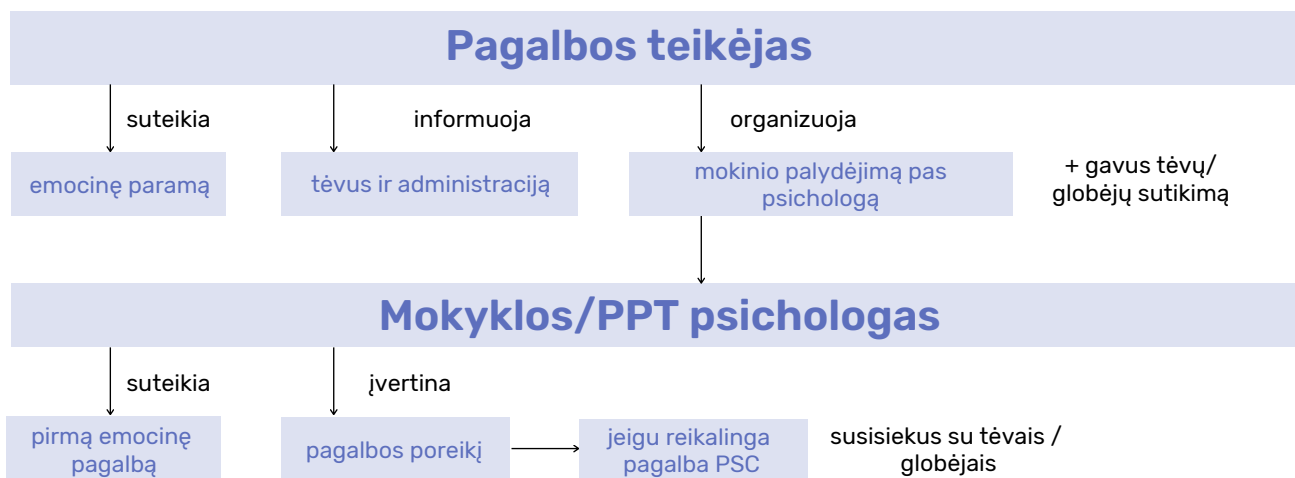
- jei įvertina, kad mokiniui reikalinga psichikos sveikatos specialisto pagalba Psichikos sveikatos centre (toliau – PSC), susisiekiama su mokinio tėvais ir (ar) globėjais ir suderina, kaip ir kada tėvai kreipsis į PSC;

- gavęs rašytinį tėvų ir (ar) globėjų sutikimą susisiekiama su PSC ir užregistruoja mokinį į psichikos sveikatos specialisto konsultaciją, palaiko ryšį su tėvais ir PSC dėl tolesnės vaiko būklės;
- jei tėvai ir (ar) globėjai atsisako pagalbos ar su jais nepavyksta susisiekti, informuoja vaiko gyvenamosios vietos vaiko teisių apsaugos skyrių.



SAVIŽUDYBĖS KRIZĖ UGDYMO ĮSTAIGOJE

Pastebėjus savižudybės krizę nedelsiant informuojamas pagalbos teikėjas



6 pav. Rizikos atpažinimo valdymas bendrojo ugdymo įstaigose

Susipažinti su savižudybių rizikos valdymo algoritmu bei savižudybių prevencijos memorandumo dokumentu galite literatūros sąrašė nurodytuose šaltiniuose.

3. Sukurta savižudybių rizikos valdymo algoritmo koordinatoriaus pareigybė

2021 m. vasario 22 d. Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biure patvirtinta savižudybių rizikos valdymo algoritmo koordinatorės pareigybė, kurią inicijavo Vilniaus miesto savivaldybė, 2020 m. gruodžio 21 d. patvirtinus pareigybės aprašą.

Koks algoritmo koordinatoriaus tikslas?

Kurti savižudybių prevencijos pagalbos tinklą, tobulinant savižudybių rizikos valdymo algoritmo veikimą.

Kokios algoritmo koordinatoriaus funkcijos?

Savižudybių rizikos valdymo algoritmo koordinatorius teikia informacines konsultacijas gyventojams, specialistams, susidūrusius su savižudybės krize ir svarstančius, kaip elgtis toliau.

Kuo savižudybių rizikos valdymo algoritmo koordinatorius gali būti naudingas jūsų bendruomenei?

- Bendradarbiaudamas su administracija, pagalbos teikėju, padeda atsakyti į savižudybių prevencijos klausimus.
- Konsultuoja diegiant algoritmą mokykloje.
- Konsultuoja mokyklos bendruomenę esant savižudybės krizei, prireikus nukreipia į atitinkamas pagalbos grandis.
- Suteikia informacijos apie tęstinės pagalbos galimybes.
- Nustato algoritmo trūkumus ir teikia rekomendacijas.

KOKIOS VILNIAUS MIESTO PREVENCINĖS PROGRAMOS IR GEROJI PATIRTIS?

Nuo 2017 m. vasario mėn. Vilniuje organizuojami tarptautiniu mastu pripažinti standartizuoti savižudybių prevencijos įgūdžių mokymai (safeTALK) ir savižudybių intervencijos įgūdžių mokymai (ASIST).

safeTALK mokymai skirti sąmoningumui savižudybių tema ugdyti. Dalyviai, kurie išklauso mokymų programą, geriau supranta savižudybių problemą, geba atpažinti savižudybės pavojų ir gali padėti. Šių mokymų stiprybė – juos baigę žmonės savo aplinkoje geba pastebėti savižudybės pavojų ir nukreipti svarstantį žudytis pagalbos.

ASIST mokymų metu mokoma padėti žmogui įveikti savižudybės krizę. Mokymus baigę dalyviai geba ne tik geriau suprasti savižudybių problemą, atpažinti pavojų, bet ir suteikti reikiamą pagalbą, atrasti vidinių, išorinių (formalių ir neformalių) išteklių.

Mokymų stiprybė: efektyvią pagalbą gali suteikti tiek psichikos sveikatos ekspertai, tiek neformalūs bendruomenių nariai. Taip pagalba yra arčiau žmonių, kuriems jos reikia.



Savižudybių prevencijos mokymai

safeTALK

4 valandos

Visiems, norintiems išmokti atpažinti savižudybės riziką ir nukreipti profesionalios pagalbos.

- Atpažinti savižudybės riziką;
- Pradėti pokalbį apie savižudybę;
- Nukreipti tęstinės pagalbos.

Kokia trukmė?

Kam skirta?

Ko išmoksi?

Savižudybių intervencijos įgūdžių mokymai

ASIST

2 dienos (16 valandų)

Visiems, norintiems išmokti suteikti pirmąją pagalbą apie savižudybę svarstantiems žmonėms.

- Išklaustyti apie savižudybę svarstantį žmogų;
- Nustatyti apie savižudybę svarstančio žmogaus poreikius;
- Sukurti individualizuotą saugumo planą.

Norėdami savižudybių prevencijos mokymus safeTALK organizuoti savo ugdymo įstaigoje kreipkitės savizudybiuprevencija@vvsb.lt.

Mokyklų bendruomenei gali būti naudingi ir kiti Vilniaus mieste organizuojami mokymai:

- **Bendradarbiavimu grįsto savižudybės rizikos vertinimo ir valdymo (CAMS) metodas** – tai mokslo įrodymais grįstas pagalbos būdas asmenims, galvojantiems apie savižudybę. CAMS metodas padeda specialistui įvertinti savižudybės riziką, susilpnina suicidines mintis ir nemalonius streso simptomus, stiprina viltį, pacientai dažniau tęsia gydymą. Tyrimai rodo, kad šis metodas lankstus ir lengvai pritaikomas, o jo naudojimas labai sumažina savižudybės riziką. Šis metodas tinka tiek suaugusiesiems, tiek paaugliams. Metodo taikymo mokymus gali baigti psichologai ir psichiatrai.
- **Specializuoti savižudybių prevencijos mokymai ir kvalifikacijos kėlimas bendrojo ugdymo įstaigų pagalbos teikėjams** skirtas bendrojo ugdymo įstaigų darbuotojams, dirbantiems su krizėmis (savižudybėmis). Mokymų tikslas – kelti bendrojo ugdymo mokyklų pagalbos teikėjų kvalifikaciją, reaguojant į savižudybės krizes. Šiais mokymais siekiama suteikti kompleksinių žinių: atpažinti savižudybės riziką, parinkti tinkamą reagavimo techniką, esant poreikiui sudaryti saugos planą su savižudybės krize susidūrusiam žmogui.

KOKIE SAVIŽUDYBIŲ RIZIKOS IR APSAUGINIAI VEIKSNIAI?

Savižudybė yra procesas: iš eilės patiriami skausmingi išgyvenimai sukelia nuolatinę psichologinę kančią. Daug sunkumų bandančiam įveikti žmogui savižudybė gali atrodyti kaip vienintelė išeitis. Jį drasko prieštaringi jausmai: noras gyventi ir pasiryžimas mirti. Šiame procese yra veiksnių, kurie gali daryti įtaką savižudybės grėsmę patiriančiam asmeniui. Rizikos veiksniai gali lemti didesnę polinkį į savižudybę, o apsauginiai veiksniai gali padėti stiprinti viltį, pamatyti daugiau išeičių iš sudėtingų situacijų ir taip asmenį apsaugoti nuo savižudybės.

Svarbu pabrėžti, kad nebūtinai toliau išvardyti rizikos ir apsauginiai veiksniai gali pasireikšti ar turėti įtakos apie savižudybę svarstančiam asmeniui. Gebėjimas atpažinti šiuos veiksnius gali padėti pastebėjus savižudybės riziką ar teikiant pirminę psichologinę pagalbą.

Rizikos veiksniai, galimai lemiantys didesnę polinkį į savižudybę:

Ankstesnė su savižudybėmis susijusi patirtis:

- Buvo savęs žalojimo (ir (arba) bandymo nusižudyti) atvejų;
- Žalojosi ir (ar) bandė nusižudyti per paskutiniuosius 3 mėn.;
- Turi artimųjų, kurie nusižudė;
- Turi artimųjų, kurie žalojosi, bandė nusižudyti.

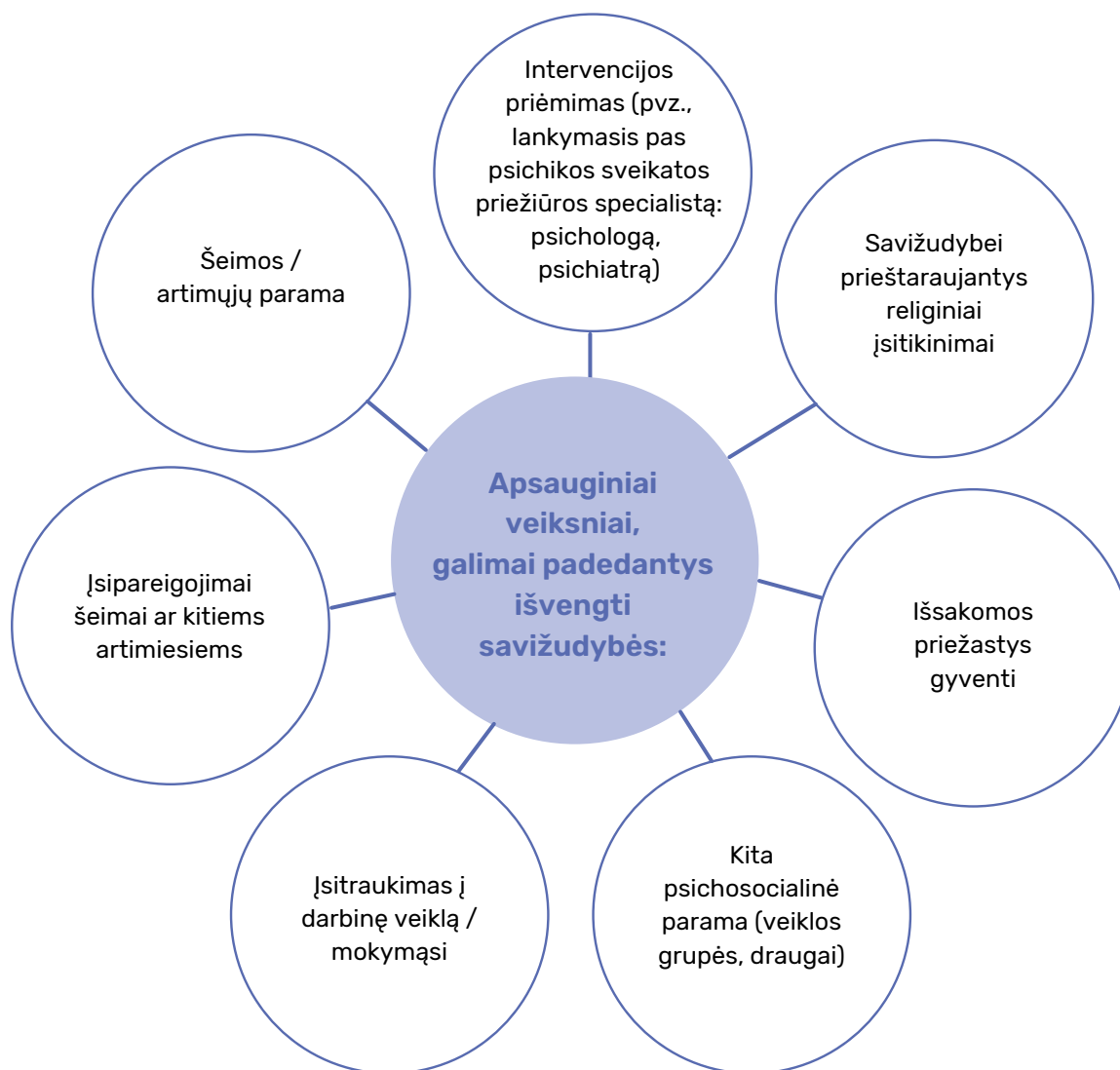
Polinkis į rizikingą elgesį ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas:

- Piktnaudžiavimas ir (ar) priklausomybė nuo psichoaktyviųjų medžiagų;
- Impulsų kontrolės problemos (polinkis rizikingai elgtis kilus jausmams);
- Ankstesnis agresyvus elgesys.

Kiti bendri rizikos veiksniai:

- Izoliacija, vienišumas;
- Skyrybos;
- Darbo neturėjimas, finansiniai sunkumai;
- Socialinės paramos stoka;
- Netektys;
- Diskriminacija;
- Patirtas smurtas (seksualinis, fizinis, emocinis, nepriežiūra);
- Lėtinės ligos, skausmas.

8 pav. Nurodyti rizikos veiksniai, galimai lemiantys polinkį į savižudybę



9 pav. Apsauginiai veiksniai, kurie galimai padeda išvengti savižudybės

Kad ir kas būtų nutikę, net ir vienas nuoširdus pokalbis gali sumažinti kančią ir išgelbėti gyvybę. Gebant atpažinti savižudybės rizikos ženklus galima laiku padėti asmeniui įveikti savižudybės krizę ir nukreipti pagalbos.

Atpažinti savižudybės rizikos ženklus galima per kalbą, nuotaiką, elgesį:

Kalba / Elgesys	Nuotaika / jausmai	Elgesys
Jaučiasi našta kitiems („Be manęs jums bus lengviau“)	Depresija	Padidėjęs alkoholio ir / ar vaistų vartojimas
Jaučiasi kaip spąstuose („Vis tiek nieko nepakeisiu“)	Liūdesys, prislėgta nuotaika	Savižudybės būdų / priemonių paieška, įsigijimas

Kalba / Elgesys	Nuotaika / jausmai	Elgesys
Nemato prasmės gyventi („Mano gyvenimas beprasmis“)	Interesų praradimas	Rodomas neatsargus elgesys
Užuominos, kad jo greit nebus („Jei kartais man kas nors atsitiktų“)	Susierzinimas, irzlumas	Agresyvus elgesys
Patiria nepakeliamą skausmą („Negaliu vienas to išverti“)	Bejėgiškumas	Atsitraukimas nuo įprastos veiklos
Kalba apie neviltį, vienatvę, bejėgiškumą, pyktį, skausmą, kaltę	Nerimas	Atsitraukimas nuo šeimos, draugų
Vyrauja abejonės tarp noro gyventi ir noro mirti	Neviltis	Nemiga / mieguistumas
Žodinės užuominos apie norą nusižudyti: tiesioginės („Geriau nusižudyti“) arba netiesioginės („Nėra tikslo gyventi / geriau išnykti“)	Pyktis	Brangių daiktų atidavimas
	Vienišumas	Sunkumas sukcentruoti dėmesį, priimti sprendimus
	Kaltė / gėda	Atsisveikinimo ženklai: tiesioginiai (laiškų rašymas, artimųjų lankymas, siekiant atsisveikinti) arba netiesioginiai (skolų atidavimas, svarbių darbų užbaigimas)
	Stiprus emocinis skausmas	
	Staigus nuotaikos pokytis iš neigiamos (prislėgtos, neramios) į teigiamą (džiugią, ramią)	



KAIP ELGTIS, KAI ŽMOGUS SUSIDURIA SU SAVIŽUDYBĖS RIZIKA?

Atpažinus savižudybės rizikos ženklus svarbu žmogaus nepalikti vieno sudėtingoje situacijoje. Nuoširdus pokalbis, susirūpinimo parodymas, paskatinimas kalbėti, išklausymas išreiškiant palaikymą – toks elgesys gali rodyti asmeniui, kad jis nėra vienas. Pagalba su savižudybės krize susidūrusiam asmeniui priklauso nuo rizikos ženklų gausos ar intensyvumo. Pagal toliau pateiktą lentelę galima nustatyti, kaip reikėtų elgtis pastebėjus rizikos ženklus.

Mintys / kalba	Įvertinimas	Veiksmai
Yra bent vienas krizės ženklas	Paklausti, ar susidoroja su stresu	Išklausyti, informuoti apie pagalbos sau programas. Duoti pagalbos lankstinuką
Reikia pagalbos susidorojant su stresu	Paklausti, ar turėjo minčių apie savižudybę	Aptarti pagalbos galimybes. Rekomenduoti psichologo konsultaciją
Buvusios mintys apie savižudybę	Pasitikslinti, ar dabar neturi minčių apie savižudybę	Informuoti atvejo vadybininką, jei toks yra. Rekomenduoti psichologo konsultaciją
Esamos mintys apie savižudybę	Paklausti, ar turi planą / priemonių, ar ketina planą įgyvendinti	Informuoti atvejo vadybininką, jei toks yra. Nukreipti skubiai pas psichologą / psichiatrą

Teikti pirmą psichologinę pagalbą galima ir pagal „Pamatyti, išklausyti, nukreipti“ (angl. look, listen, link) principą. Pirmoji psichologinė pagalba – tai žmogiškas, palaikantis atsakas kitam asmeniui, kuriam šiuo metu yra sunku ir galimai reikia paramos.



PAMATYTI	IŠKLAUSYTI	NUKREIPTI
Situacijos įvertinimas	Aktyvaus klausymo įgūdžiai	Suteikti informacijos apie pagalbos galimybes
<ul style="list-style-type: none"> • Ramiai surinkti informaciją, kas įvyko arba vyksta, siekiant įvertinti saugumo lygį • Įvertinti, kam labiausiai reikia pagalbos • Užtikrinti saugumą, sukurti ramią ir saugią aplinką • Pasirūpinti pirminiais fiziniais poreikiais (vanduo, maistas, poilsis, dienos rutina) • Atpažinti emocines reakcijas, priimti jas neteisiant ir atliepti su rūpesčiu ir supratimu 	<ul style="list-style-type: none"> • Klausytojas turi būti ramus ir susikaupęs • Užmegzti ryšį prisistatant ir trumpai papasakojant apie save • Būti dėmesingam ir aktyviai klausyti, stebėti kūno kalbą, palaikyti akių kontaktą • Pasiteirauti apie poreikius ir rūpesčius siekiant geriau suprasti situaciją • Palaikyti, padrąsinti, atkartoti apibendrinant informaciją savais žodžiais • Neteisiant ir užjaučiant priimti kito jausmus • Nuraminti asmenį pačiam išliekant ramiam • Padėti rasti problemos sprendimą 	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti surasti tinkamą ir reikalingą psichologinę pagalbą • Suteikti psichoedukacijos žinių, siekiant geriau suprasti žmonių elgesį ir emocijų ypatumus • Padėti susisiekti su artimaisiais, siekiant užtikrinti socialinę paramą





KADA IR KAIP VYKDOMA SAVIŽUDYBIŲ POSTVENCIJA?

Kas yra postvencija? Postvencija yra pirmoji psichologinė pagalba, krizės intervencija ir kitokia parama, teikiama savižudybės paveiktiems asmenims ar visiems kolektyvo darbuotojams. Šia pagalba siekiama sumažinti pasekmes, atsiradusias dėl savižudybės. Ne tik konkretaus darbuotojo, bet ir jo šeimos narių ar klientų savižudybės gali neigiamai paveikti visą darbuotojų kolektyvą.

10 ŽINGSNIŲ SAVIŽUDYBĖS PADARINIAMS ĮVEIKTI

Skubūs: ūmi
fazė

1. **Koordinuoti:** neleisti plisti krizei.
2. **Informuoti:** pranešant apie mirtį gerbti ir saugoti velionio ir jo artimųjų privatumą.
3. **Bendrauti:** sumažinti neigiamos informacijos plitimą.
4. **Palaikyti:** suteikti praktinę pagalbą šeimai.

Trumpalaikiai:
atsigavimo
fazė

5. **Nukreipti:** atpažinti ir pastebėti savižudybės paveiktus darbuotojus, informuoti juos apie įmanomus pagalbos šaltinius ar, esant reikalui, siųsti pas psichikos sveikatos specialistus.
6. **Palaikyti:** palaikyti, nuraminti ir skatinti sveiką netekties paveiktų darbuotojų gedėjimą.
7. **Atnaujinti:** atnaujinti pusiausvyrą ir tinkamą personalo darbą.
8. **Vadovauti:** sukurti ir išlaikyti pasitikėjimą organizacijos vadovybe.

***Pastaba:** tinkamas vadovavimas krizės laikotarpiu sutelkia darbuotojus ir stiprina darbuotojų pasitikėjimą vadovybe.*

Ilgalaikiai:
atkuriamoji
fazė

9. **Pagerbti:** pasiruošti priimti ir reaguoti į darbuotojų reakcijas, kylančias per mirties metines ar kitas reikšmingas datas.
10. **Išlaikyti:** pakeisti postvenciją į savižudybių prevenciją.

Šių gairių tikslas nėra nurodyti tinkamos pagalbos standartus, taip pat jos nepakeičia patarimo, konsultacijos ar tinkamos medicinos ir psichikos sveikatos pagalbos.



KĄ GALIMA PASKAITYTI / PAMATYTI SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS TEMA?

Apie savižudybių prevenciją galima pasidomėti žiūrint filmus, skaitant knygas, klausantis tinklalaidžių laidas, apsilankant teatre. Įvairios meno formos atveria daug vietos diskusijai ir apmąstymams. Rekomenduojame peržiūrėjus ar perskaičius įvairių šaltinių apie savižudybes ar savižudybių prevenciją užduoti sau šiuos klausimus. Taip pat jie tinka norit padiskutuoti arba pakalbėti šia tema su kitu asmeniu (mokyklos darbuotoju, psichikos sveikatos specialistu).

Klausimai

- *Ką aš darau, kad pasijausčiau geriau?*
- *Kas suteikia man vilties?*
- *Ar žinau, kur galiu gauti psichologinę ar emocinę paramą?*
- *Kas iš mano aplinkos yra patikimas suaugęs asmuo ar draugas, su kuriuo galiu pasikalbėti apie savo sunkumus ar mintis apie savižudybę?*
- *Jei matau ar girdžiu, kad draugas ar artimasis turi minčių apie savižudybę, ką galiu jam pasakyti?*
- *Kaip galima suteikti paramą žmogui, kuris neteko artimojo dėl savižudybės?*

Kadangi savižudybių tema yra jautri ir gali sukelti įvairių jausmų, siūlome po peržiūrėto filmo, perskaitytos knygos, išklaustytos tinklalaidės ar apsilankymo teatre aptarti savižudybių prevencijos principus su klasės auklėtoju arba mokyklos psichologu.

FILMAI

„**Liebe Oma, Guten Tag!** MOČIUTE, GUTEN TAG! What We Leave Behind“ (2017 m., rež. J. Samulionytė, V. Samulionytė)
„**Išgyventi vasarą**“ (2018 m., rež. M. Kavtaradze)
„**Senas šautuvas**“ (2019 m., rež. J. V. Tūras)
„**A single man**“ (2009 m., rež. Tom Ford)
„**Cry for Help**“ (2009 m., rež. Mary McDonagh Murphy)
„**Boy Interrupted**“ (2009 m., rež. Dana Heinz Perry)
„**Christine**“ (2016 m., rež. Antonio Campos)



„The S Word“ / „Žodis iš S raidės“ (2017 m., rež. L. Klein)
„Kingdom of us“ (2017 m., Lucy Cohen)
„Not alone“ (2019 m., rež. Tyler Miranda)
„Donžuanas Demarkas“ (1994 m., rež. Jeremy Leven)
„Prozako karta“ (2001 m., rež. Erik Skjoldbjaerg)
„Tiltas“ (2006 m.)
„Veronika ryžtasi mirti“ (2009 m., rež. Emily Young)



KNYGOS

„16 gydančių istorijų: kai gyvenimas užknisa“, R. Borodina, 2020 m., „Tobulėjimo projektai“
„Rytoj vėl patekės saulė“, I. Juodkūnė, 2019 m., „Alma Littera“
„Nepažįstamasis ant tilto: mano kelionė iš nevilties į viltį“ („The Stranger On The Bridge: My Journey From Despair To Hope“), J. Benjamin, B. Pfluger, 2019 m., „Sofoklis“
„Heraklis Nr. 4“, M. Repšys, 2019 m., „Balto“
„Šokis su tamsa“, M. Repšys, K. Petryla, 2018 m., „Alma Littera“
„Be pavadinimo. Nusizudžiusių artimųjų istorijos, padedančios išgyventi“, 2017 m., „Alma Littera“
„Sielvartas po savižudybės: knyga tiems, kuriuos paliko“, Inger Anneberg, 2006 m., „Tyto alba“
„Savižudžio sąmonė“, E. S. Shneidman, 2002 m.
„Psichologinės pagalbos gairės ketinantiems nusizudyti, mėginusiems nusizudyti ir nusizudžiusių artimiesiems“, P. Skruibis, 2016 m., Vilniaus universiteto leidykla
„Savižudybių prevencijos idėjos“, D. Gailienė, 2001 m., „Tyto alba“



TINKLALAIŠĖS

„Kai kyla noras nebūti“,

<https://www.nebegeda.lt/kai-kyla-noras-nebuti/>

SPEKTAKLIAI

„Nuostabūs dalykai“, teatras „Kitas kampas“,

rež. Kirilas Glušajevs, pjesės autorius Duncan Macmillan

KAS TEIKIA PSICHOLOGINĘ ARBA EMOCINĘ PAGALBĄ VILNIUJE?

Šiuo metu yra keletas tinklalapių, kuriuose rasite vis atnaujinamos informacijos apie tai, kur galima gauti psichologinę arba emocinę pagalbą Vilniuje ir ne tik jame. Apsilankykite tinklalapiuose tuesi.lt arba pagalbasau.lt, kuriuose rasite išsamesnės informacijos apie nemokamą emocinę ir psichologinę pagalbą.

Linija 1809 vienija šešias paramos linijas:

Linijos pavadinimas	Telefonas	Darbo laikas	Kam skirta
„Jaunimo linija“, jaunimolinija.lt	8 800 28 888	I–VII visą parą	JAUNIMUI Paramą teikia savanoriai
„Vaikų linija“, vaikulinja.lt	116 111	I–VII 11–23 val.	VAIKAMS Paramą teikia savanoriai
„Vilties linija“, viltieslinija.lt	116 123	I–VII visą parą	SUAUGUSIESIEMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai
„Pagalbos moterims linija“, pagalbosmoterimslinija.lt	8 800 66 366	I–VII visą parą	MOTERIMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai
„Tėvų linija“, tevulinija.lt	8 800 90 012	I–V 9–13 val. ir 17–21 val.	IŠŠŪKIŲ PATIRIANTIEMS TĖVAMS Paramą teikia profesionalūs psichologai
„Sidabrinė linija“, sidabrinelinija.lt	8 800 80 020	I–V 8–22 val. VI–VII 11–19 val.	SENJORAMS Paramą teikia profesionalūs konsultantai, kalbasi savanoriai, kiti senoliai

Kitos paramos linijos

Linijos pavadinimas	Telefonas	Darbo laikas	Kam skirta
„Pagalbos vaikams linija“, pagalbavaikams.lt	116 111	I-V 11-19 val.	VAIKAMS IR TĖVAMS PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ Paramą teikia savanoriai
Linija „Dovorija“	8 800 77 277	II-VI 16-20 val.	JAUNIMUI RUSŲ KALBA Paramą teikia savanoriai moksleiviai
VšĮ „Krizių įveikimo centras“, krizesiveikimas.lt	8 640 51 555 Skype @krizesiveikimas	I-V 16-20 val. VI 12-16 val.	SUAUGUSIEMS IR PAAUGLIAMS Konsultuoja psichologai. Pirma konsultacija nemokamai, tolesnės – už socialinę kainą
Pagalbos vyrams linija „Nelik vienas“, nelikvienas.lt	8 604 11 119	I-VII 18-21 val.	VYRAMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai
„Vyrų linija“, vyrulinija.lt	8 670 00 027	I-V 10-14 val.	VYRAMS Paramą teikia savanoriai, psichologai, psichoterapeutai, priklausomybių konsultantas, teisininkas
„Mobili psichologinių krizių įveikimo komanda“, kriziukomanda.lt	1815	I-V 9-19 val. VI 9-15 val.	ĮVAIRIOMS ORGANIZACIJOMS, ĮMONĖMS, BENDRUOMENĖMS, ŠEIMOMS IR KITOMS ASMENŲ GRUPĖMS, PATYRUSIOMS NETIKĖTAS KRIZINES SITUACIJAS Paslauga teikiama nemokamai visoje Lietuvoje, atvykstant į vietą arba nuotoliniu būdu.

LITERATŪRA

1. Amerikos ligų kontrolės ir prevencijos centras. Savižudybių prevencija 2019 m. Prieiga per internetą: <https://bit.ly/3CFspop>
2. Skruibis P. (2016). Psichologinės pagalbos gairės ketinantiems nusižudyti, mėginusiems nusižudyti ir nusižudžiusiųjų artimiesiems: Metodinė medžiaga psichologijos studentams. Vilnius: Vilniaus Universiteto leidykla.
3. Berman A. L., Silverman, M. M., & Bongar, B. M. (2000). Comprehensive textbook of suicidology. Guilford Press.
4. Higienos instituto Sveikatos informacijos centras. Mirties priežastys (išankstiniai duomenys) 2022 m. Prieiga per internetą: <https://bit.ly/3W0xMW0>
5. Higienos institutas. Mirusių asmenų skaičius pagal regionus. Prieiga per internetą: <https://bit.ly/3k72lfn>
6. Higienos instituto Sveikatos informacijos centras. Lietuvos vaikų sveikatos būklės pokyčiai ir netolygumai 2020 m. Prieiga per internetą: <https://bit.ly/3XkndhA>
7. Dadašev S. Mėginusiųjų nusižudyti savižudybės proceso patirtis. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, psichologija (06 S), 2017.
8. Joiner T. E. Jr. (2005). Why people die by suicide. Massachusetts: Harvard University Press.
9. Durkheim E. (1897/2002). Savižudybė: sociologinis etiudas. Vilnius: Pradai.
10. Shneidman E. S. (1996/2002). Savižudžio sąmonė. Vilnius: VIA RECTA.
11. Nacionalinis savižudybių prevencijos tinklapis. Prieiga per internetą: www.tuesi.lt
12. Savižudybių prevencijos memorandumas. Psichiatrijos žinios (2016). Prieiga per internetą: <https://bit.ly/3QSExrR>
13. Vilniaus miesto savivaldybės savižudybių rizikos valdymo algoritmas. 2017 m. gegužės 10 įsakymas Nr. 30-1073

SUSISIEKITE SU MUMIS



Vilniaus visuomenės sveikatos biuras „Vilnius sveikiau“



vilniussveikiau



www.vilniussveikiau.lt

Leidinį parengė

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
tel. +370 (5) 2711244, el. paštas info@vvsb.lt

2023 m.

