

RUGSĖJO 10-OJI – PASAULINĖ SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS DIENA

KAIP PADĖTI ŽMOGUI, KETINANČIAM AR GALVOJANČIAM APIE SAVIŽUDYBĘ?

Asmuo, svarstantis apie savižudybę, dažniausiai aplinkiniams rodo ženklus, kuriais šaukiasi pagalbos. Svarbu suprasti, kad išgyvenantis krizę asmuo siekia ne mirties, bet emocinės kančios pabaigos. Mokėdami atpažinti ženklus, kuriais šaukiamasi pagalbos, galime laiku suteikti paramą ir užkirsti kelią savižudybei. Toliau pateikiami šie ženklai.

Galime pastebėti elgesio pokyčius:

- Šalinasi (darbo, bendravimo su draugais, kolegomis, artimaisiais).
- Atsitraukia nuo įprastos veiklos – praranda susidomėjimą laisvalaikio, pomėgiais.
- Vartoja daugiau alkoholio ir / ar vaistų.
- Elgiasi neatsargiai, impulsyviai ar agresyviai.
- Drastiškai pakinta elgesys.
- Užsimena apie sutrikusį miegą / yra mieguistas.
- Pakinta apetitas, matomi svorio pokyčiai.
- Nesirūpina savo išvaizda.
- Skundžiasi fizinės sveikatos pablogėjimu.
- Elgiasi lyg atsisveikindamas (pavyzdžiui, gražina gautas dovanas, skolintus daiktus).

Galime pastebėti pakitusią nuotaiką, kai asmuo:

- Jaučiasi našta kitiems – jaučiasi kaltas, pyksta ant savęs.
- Jaučiasi kaip spąstuose – jaučiasi bejėgis, patiria nerimą.
- Nemato prasmės gyventi – jaučiasi beviltiškai.
- Atsiranda užuominos, kad jo greit nebus, – jaučiasi abejingai, apatiškai.
- Patiria nepakeliamą skausmą.
- Jaučia pyktį, susierzinimą.

Pastebėję bent keletą iš anksčiau išvardintų ženklų pasikliaukite savo nuojauta ir išsiaiškinkite, ką reiškia tai, ką matote ar girdite:

1. Tiesiai paklauskite, ar žmogus galvoja apie savižudybę.

Pavyzdžiui: „Pastaruoju metu tu atrodai viskuo nusivylęs. Ar gali būti, kad tau kyla minčių apie savižudybę?“

2. Paprašykite papasakoti, kodėl jam kyla minčių apie savižudybę.

Asmeniui svarbu pasijusti išklausytam, kai jis pasakoja apie savižudybę. Nuoširdus ir atviras pokalbis gali padėti sumažinti emocinę naštą.

3. Padėkite surasti psichikos sveikatos specialistą.

Padėkite susitarti dėl pirmos konsultacijos ir palydėkite į ją, kad būtų drąsiau.

4. Neprisiimkite visos atsakomybės vienas.

Pasitelkite į pagalbą kitus asmenis (artimuosius, draugus) – drauge bus lengviau įkalbėti žmogų ieškoti pagalbos.

5. Nepavykus įkalbėti, kvieskite greitąją pagalbą.

Jei artimojo sveikatai ar gyvybei kilusi akivaizdi grėsmė (ėmėsi ar ketina imtis savižudybės veiksmų), skambinkite 112 ir iškviestą pagalbą, arba vykite kartu į artimiausios ligoninės priėmimo – skubios pagalbos skyrių.

Daugiau informacijos apie pagalbą kitam ar sau, galima rasti šiose interneto svetainėse:

<https://tuesi.lt/>

<https://artimiems.lt/>

Skubi psichologinė pagalba (nemokama) teikiama:

- poliklinikose be eilės, gali būti anoniminė
- ligoninėse visą parą:
 - [Respublikinėje Vilniaus psichiatrijos ligoninėje, Parko g. 21, Vilnius, +370 52671451.](#)
 - [Respublikinėje Vilniaus universitetinėje ligoninėje, Šiltnamių g. 29, Vilnius, +370 52169069.](#)
 - [Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikoje, Santariškių g. 2, Vilnius, +370 52365110.](#)
- Vilniaus miesto psichikos sveikatos centre visą parą, Vasaros g. 5, Vilnius, +370 52625979, vasaros.lt
- Centro poliklinikos Budinčio gydytojo tarnyboje visą parą, budinčių psichologų kontaktai skelbiami: <https://www.pylimas.lt/apie-mus/naujienos/budincio-gydytojo-tarnybos-psichologai-konsultuoja-nuotoliniu-budu#skaityti-placiau>
- Krizių įveikimo centre, registruotis iš anksto nereikia, pirma konsultacija nemokama, Antakalnio g. 97, Vilnius, +370 640 51555, 16.00–20.00 (I–V), 12.00–6.00 (VI), krizesiveikimas.lt

Pagalba (nemokama) suaugusiems telefonu ir internetu:

- [Vilties linija, 116123, visą parą](#)
- [Pagalbos linija moterims, 8 800 66366, visą parą](#)
- [Pagalbos linija vyrams, 8 604 11119, 18:00–21:00](#)

Dvasinė pagalba

[Vilniaus arkivyskupijos Caritas padeda surasti kunigą arba dvasininką pokalbiui. Odminių g. 12, Vilnius, 8 655 02242](#)