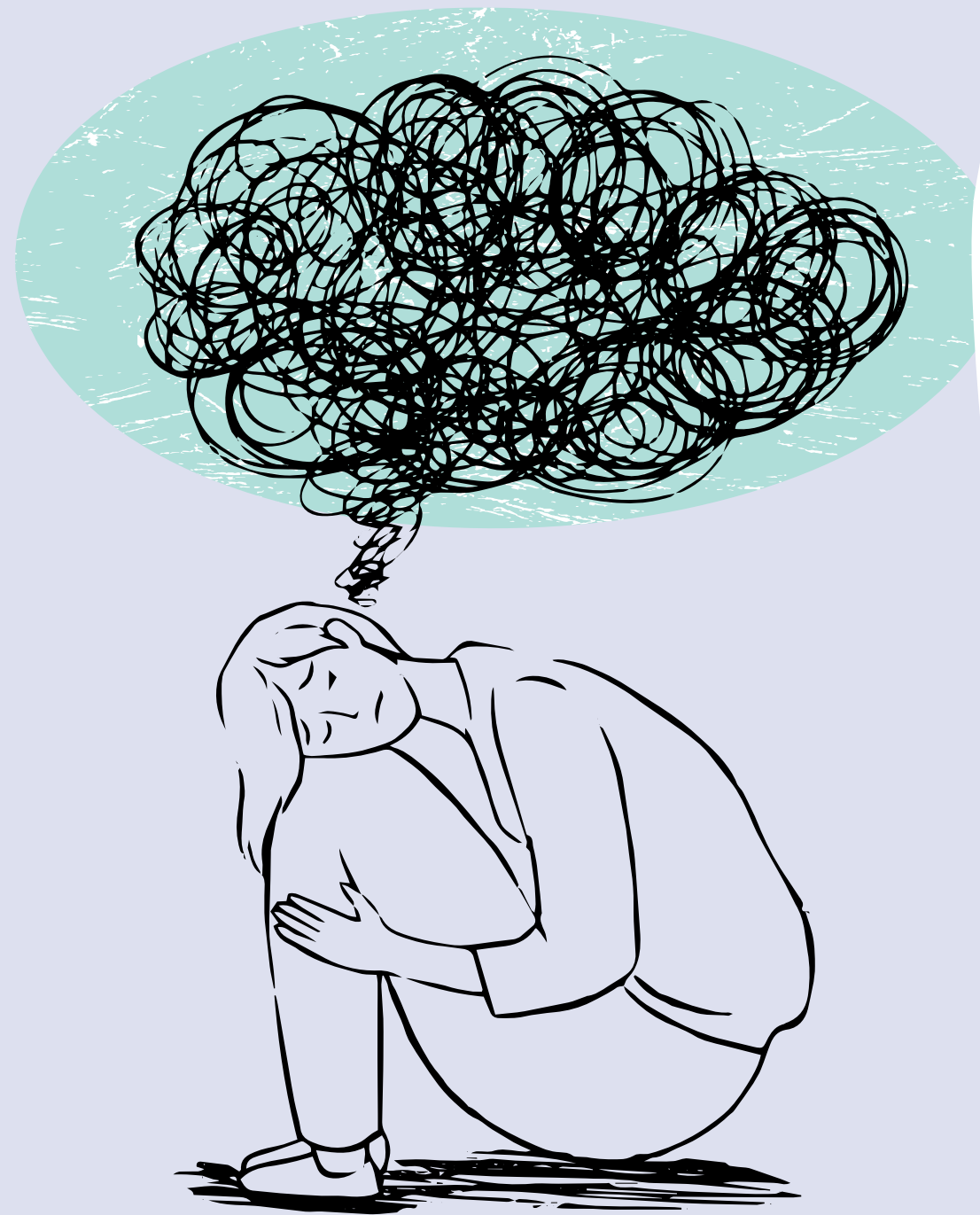




LEAN
SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS
PROJEKTAS
2023 M.



**TIKSLAS:
PER METUS VILNIAUS MIESTE
SAVIŽUDYBIŲ SKAIČIŲ
SUMAŽINTI 10 PROC. (IKI 51
ATVEJO)**



VIZIJA:

- SUMAŽINTI SAVIŽUDYBIŲ SKAIČIŲ VILNIAUS MIESTE.
- ŠVIESTI VISUOMENĘ APIE SAVIŽUDYBĖS RIZIKOS ŽENKLUS IR JŲ ATPAŽINIMĄ.
- MAŽINTI STIGMĄ PSICHIKOS SVEIKATOS SRITYJE.

2023 M. VEIKLOS:

1.EDUKACINIO LEIDINIO PRISTATYMAS (2023 M.) IR
SKLAIDA (2023-2024 M.)

2.SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS INFORMACINIO
POBŪDŽIO MEDŽIAGOS VIEŠINIMAS(2023-2024 M.)

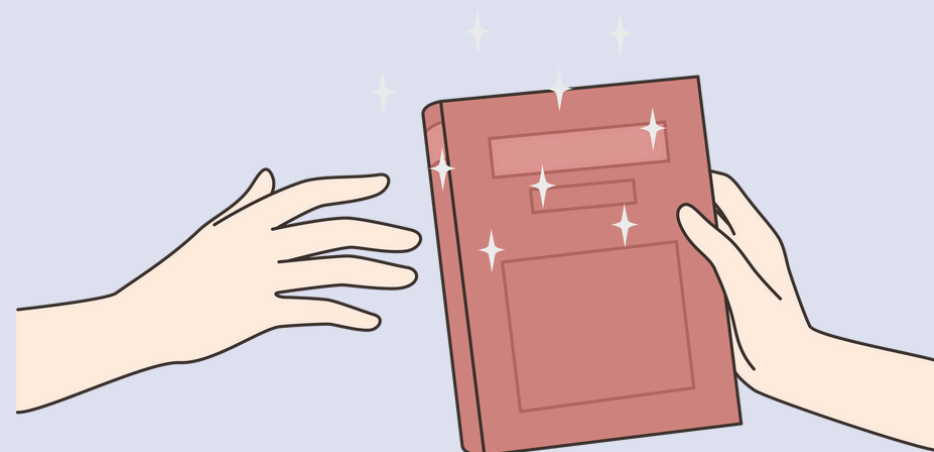
3.SOCIALINĖ KAMPANIJA SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS
TEMA



1. EDUKACINIO LEIDINIO PRISTATYMAS IR SKLAIDA



- **2023 m. III ketvirtį surengtas nuotolinis edukacinio leidinio „SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJA UGDYMO ĮSTAIGŲ BENDRUOMENĖMS“ pristatymas Vilniaus miesto ugdymo įstaigoms (pakvietimas išsiųstas visoms Vilniaus miesto gimnazijoms, užsiregistravo 23, prisijungė 13 ugdymo įstaigų atstovų).**



- **„SAVIŽUDYBIŲ edukacinio leidinio PREVENCIJA UGDYMO ĮSTAIGŲ BENDRUOMENĖMS“ sklaida Vilniaus miesto ugdymo įstaigoms (išdalinta 70 leidinių (iš 360 vnt.), sklaida tęsiama 2024 m.).**

1.EDUKACINIO LEIDINIO PRISTATYMAS IR SKLAIDA



- Edukacinis leidinys „SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJA UGDYMO ĮSTAIGŲ BENDRUOMENĖMS“ PDF formatu pasiekiamas „Vilniaus sveikiau“ internetiniame puslapyje (mediatekoje).



SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJA UGDYMO ĮSTAIGŲ BENDRUOMENĖMS

EDUKACINIS LEIDINYS

2. SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS INFORMACINIO POBŪDŽIO MEDŽIAGOS VIEŠINIMAS



- Parengtas lankstinukas „Savižudybių rizikos atpažinimo būdai ir pagalbos galimybės“ (atspausdinta 1500 vnt.)



- Pradėta įgyvendinti vizija dėl bendradarbiavimo su asmens sveikatos priežiūros įstaigomis, kuriose bus platinamas lankstinukas (sklaida numatyta vykdyti 2024)

LANKSTINUKAS „SAVIŽUDYBIŲ RIZIKOS ATPAZINIMO BŪDAI IR PAGALBOS GALIMYBĖS“



3. SOCIALINĖ KAMPANIJA SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS TEMA



Lapkričio mėn. vykdyta socialinė kampanija savižudybių prevencijos tema „Viskas gerai nesijausti gerai. Svarbu apie tai kalbėtis ir kreiptis pagalbos“



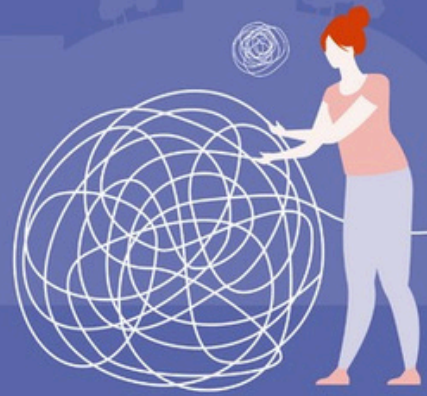
3. SOCIALINĖ KAMPANIJA SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS TEMA



3.1. Infografikų paruošimas ir platinimas socialinėje erdvėje

Viskas gerai nesijausti gerai. Apie ką tai?

Priimti savo nemalonią savijautą yra nelengva, todėl kartais esame linkę užmaskuoti ją pozityvumu. Nėra blogai turėti pozityvų nusiteikimą, tačiau svarbu suvokti, kad gyvenime kiekvienas patiriame pakilimų bei nuosmukių, todėl ne visada pavyksta išlikti optimistiškiems.



„Nesijaudink. Būk laimingas“ (angl. „Don't worry. Be happy“)

Tai skambūs dainos žodžiai, tačiau gali būti **prastas patarimas** artimam žmogui.

Dažnai, kai sunkiu gyvenimo etapu, Jums sakoma: „sutelk dėmesį į šviesiąją gyvenimo pusę“, po tokio patarimo galite pasijusti dar blogiau.

Kartais gyvenimas gali būti sunkus. Nuviliantis. Bauginantis. Liūdnas. Netgi skaudinantis.



Psichikos sveikatos sunkumai

Psichikos sveikatos sunkumai gali pasireikšti prislėgta nuotaika, miego ar valgyimo režimo pokyčiais, sumažėjusiu gebėjimu susikaupti ar kitais nemaloniais potyriais. Ne visada lengva suprasti, ar tai praeis savaime, ar tai jau sunkumas, su kuriuo susitvarkyti patiems nepavyks ir reikėtų kreiptis specialistų pagalbos.



Kada sunerimti dėl artimojo?

Žinios apie psichikos sveikatos sunkumus ir įspėjamuosius rizikos ženklus gali padėti atpažinti, kada artimasis susiduria su psichologiniais iššūkiais. Pasikeitus įprastam artimojo elgesiui gali kilti nerimas ir abejonės, tačiau reakcija į šį pokytį yra pirmas žingsnis pagalbos suteikimo link.

Kokie yra įspėjamieji rizikos ženklai, galintys parodyti psichikos sveikatos sunkumus?



Psichikos sveikatos problemos VS fizinės sveikatos problemos

Psichikos sveikatos priežiūros poreikis išlieka didėjantis, tačiau nemaža visuomenės dalis kreiptis psichologinės pagalbos vis dar vengia.

Siekiant sumažinti stigmatizuojantį visuomenės požiūrį, vis dažniau galime girdėti teiginį: „psichikos sveikatos sutrikimas yra toks pat negalavimas, kaip ir bet kokia kita fizinė liga“. Tai reiškia, kad kai kurios psichikos sveikatos problemos turi biologinį pagrindą kaip ir kitos fizinės sveikatos problemos.



„Man viskas gerai“ gali reikšti...

„Man viskas gerai“ - ši dažnai tariama frazė ne visada reiškia būtent tai, kas yra sakoma.

„Man viskas gerai“ gali reikšti:

- tikruosius savo jausmus pasiliksiu sau;
- ne vieta ir ne laikas pasakyti, kaip iš tikrųjų jaučiuosi;
- mes nesame tokie artimi, kad pasakyčiau, kaip jaučiuosi;
- negaliu apibūdinti, įsivardinti savo patiriamų emocijų;
- turiu tam tikrų problemų, bet stengiuosi jas išspręsti;
- norėčiau pasidalinti savo sunkumais, bet nenoriu tavęs jais „apkrauti“;
- pasakyčiau, bet nenoriu, kad imtum manęs gailėtis;
- noriu savo jausmus išgyventi vienuoje;
- nenoriu apie tai kalbėti;
- man reikia pabūti vienai (-am);
- ir dar daugelis kitų dalykų gali slypėti už šių žodžių...



3. SOCIALINĖ KAMPANIJA SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS TEMA



3.2. Publikuotas interviu, kuriame į klausimus atsakinėjo Vilniaus visuomenės sveikatos biuro „Vilnius sveikiau“ psichologė Sandra Zorina. Interviu galite rasti čia. 353 peržiūros „Vilnius sveikiau“ tinklapyje



3. SOCIALINĖ KAMPANIJA SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS TEMA



3.3. Renginys - filmo „Man viskas gerai“ peržiūra ir diskusija po jos

SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS SOCIALINĖ KAMPANIJA

**VISKAS GERAI
NESIJAUSTI GERAI**

SVARBU APIE TAI KALBĖTIS IR KREIPTIS PAGALBOS

FILMO „MAN VISKAS GERAI“ PERŽIŪRA IR DISKUSIJA



Lapkričio 28 d.



18 val.



M0 muziejus



3. SOCIALINĖ KAMPANIJA SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS TEMA



DISKUSIJA PO FILMO „MAN VISKAS GERAI“ PERŽIŪROS

Diskusijos dalyviai:



JURGITA RIMKEVIČIENĖ

psichologė, suicidologė, mokymų savižudybių
prevencijos tema lektorė



IEVA SABALIENĖ

„Vilniaus sveikiau“ psichologė, Savižudybių
prevencijos socialinės kampanijos vadovė



GABRIELĖ VILKICKYTĖ

atlikėja ir dainų autorė



Diskusijos moderatorė

INDRĖ KRIVICKAITĖ

„Vilnius sveikiau“ visuomenės
sveikatos specialistė



Į renginį užsiregistravo
170 dalyvių, atvyko - 111.

3. SOCIALINĖ KAMPANIJA SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS TEMA



Renginio akimirkos



3. SOCIALINĖ KAMPANIJA SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS TEMA



Renginio akimirkos



3. SOCIALINĖ KAMPANIJA SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS TEMA



Renginio akimirkos

