

Savižudybės krizė

Ką svarbu žinoti
paaugliams ir jaunimui

Savižudybės krizė

Ką svarbu žinoti
paaugliams ir jaunimui

Informacinė medžiaga 9–12 klasių mokiniams



Vilnius 2021

Parengė Aušra Jonkutė

Redagavo Kristina Rozenbergaitė
Dizainerė Dalė Dubonienė

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės
Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų
banke (NBDB)

ISBN 978-609-8275-33-9 (elektroninė versija)

Turinys

4	Savižudybės krizė	Plaćiau
5	Mitai ir faktai apie savižudybę	Plaćiau
6	Savižudybės priežastys	Plaćiau
7	Savižudybės ženklai	Plaćiau
8	Kuo galiu padėti sau?	Plaćiau
10	Kuo galiu padėti kitam?	Plaćiau
11	Emocinė parama	Plaćiau

Savižudybės krizė

Savižudybės reiškinys – vis dar vienas aktualiausių mūsų laikų iššūkių. Lietuva, pagal jaunų žmonių savižudybių skaičių, vis dar pirmauja Europoje. Siaučianti pasaulinė pandemija, privertusi gyventi neįprastomis sąlygomis, ją lydintis karantinas, socialinių kontaktų ribojimai ir ekonominės pasekmės – reikšmingai veikia žmonių emocinę savijautą. Šeimos gyvenimo, mokymosi, neformaliojo ugdymo proceso ir laisvalaikio leidimo pasikeitimai sukelia daug įtampos ir sunkių išgyvenimų.

Nuotolinis ugdymas ir socialinių kontaktų apribojimas įvardijami kaip pagrindiniai jaunų žmonių blogėjančios savijautos veiksniai pandemijos metu. Tačiau grįžimas į mokyklą, pasikeitęs dienos ritmas, santykiai su bendraamžiais, tiesioginio bendravimo metu dažnesni patyčių atvejai, taip pat galimai neigiamai veikia emocinę būseną ir sukelia stresą, didina nerimą. Todėl dar kartą norime Tau priminti svarbiausius dalykus, susijusius su savižudybių reiškiniumi ir pagalbos galimybes.

***Normalu, jei kartais būna sunku.
Svarbu apie tai kalbėti(s) ir ieškoti pagalbos.
Tu nesi vienas!***

Mitai ir faktai apie savižudybę

Savižudybė – sudėtingas reiškinys, apie kurį gana mažai kalbama(si), o kartais apskritai vengiama atvirai kalbėti(s), todėl sklaido daug ir įvairių mitų. Juos išsklaidyti ir formuoti teisingas nuostatas, susijusias su savižudybės reiškiniu – vienas svarbiausių savižudybės prevencijos uždavinių. Klaidinanti informacija trukdo teisingai įvertinti mąstančio apie mirtį žmogaus situaciją, jam gresiantį pavojų, nes būtent šiuo atveju – labai svarbu laiku suteikti reikiamą pagalbą.

Penki vyraujantys mitai apie savižudybę (Pasaulio sveikatos organizacijos duomenys):

MITAS. Kartą ketinęs arba mėginęs nusižudyti žmogus – visada turės polinkį į savižudybę.

FAKTAS. Savižudybės krizė – laikinas reiškinys. Laiku suteikus reikiamą pagalbą, galima šią krizę įveikti. Nors mintys apie savižudybę gali sugrįžti, tačiau jos nėra nuolatinės, ir žmogus, anksčiau mąstęs apie savižudybę ar bandęs nusižudyti, gali gyventi laimingą ir visavertį gyvenimą.

MITAS. Kalbėjimas(is) savižudybių tema gali paskatinti žmogų nusižudyti.

FAKTAS. Tinkamas kalbėjimas(is) savižudybių tema – neskatina savižudiško elgesio, priešingai, gali padėti. Dažnai asmuo, turintis minčių apie savižudybę, jaučiasi taip, lyg niekas jo nesuprastų, jaučiasi vienišas, jam baugu dalintis, išsakyti savo mintis. Atviras pokalbis suteiktų progą išsakyti rūpimus, nors ir labai nemalonius dalykus.

MITAS. Nusižudo tik psichikos ligomis sergantys žmonės.

FAKTAS. Suicidinis elgesys rodo neviltį, bejėgiškumą ar kitus sunkius jausmus, bet nebūtinai psichikos sutrikimus. Daugelis žmonių, turinčių psichikos sutrikimų, nėra suicidiški, ir ne visi žmonės, kurie yra suicidiški, turi psichikos sutrikimų. Nusižudyti gali tiek sveiki, tiek psichikos ligomis sergantys žmonės, tačiau dažniausiai nusižudo asmenys, kuriems sunku spręsti savo problemas, kurie nesulaukia tinkamos pagalbos.

MITAS. Dauguma savižudybių įvyksta be jokio išankstinio perspėjimo.

FAKTAS. Daugelis mokslinių tyrimų rodo, kad beveik visi nusižudžiusieji – tiesiogiai arba netiesiogiai – rodė įvairius ženklus, susijusius su ketinimu nusižudyti. Žinoma, įvyksta savižudybių ir be įspėjamųjų ženklų. Svarbiausia suvokti, kad yra tam tikrų ženklų, kurie padeda atpažinti, kad kitas žmogus mąsto apie savižudybę ir jam reikia pagalbos.

MITAS. Žmonės, kurie kalba apie savižudybę, nenusižudo.

FAKTAS. Žmonės, kurie kalba apie savižudybę, nori ir gyventi, ir mirti. Kalbėdami apie savižudybę, jie, tokiu būdu galimai nori pasakyti, kad ieško pagalbos. Todėl labai svarbu rimtai vertinti šiuos žodžius ir, jeigu esate pasiruošęs (-usi), verta nedvejojant, tiesiai kalbančiojo paklausti: „Ar tu galvoji apie savižudybę?“. Tinkamu metu suteiktas emocinis palaikymas gali užkirsti kelią savižudybei.

Savižudybės priežastys

Savižudybė, arba mėginimas žudyti retai būna spontaniškas ar impulsyvus sprendimas, dažniausiai tai – ilgai trunkančio proceso rezultatas. Svarbu paminėti, kad jaunų žmonių suicidiniai poelgiai, dažniau nei suaugusiųjų – impulsyvūs. Šio proceso metu žmogus pamažu išgyvena vis didėjantį stresą, emocinį skausmą, jausmų ir minčių sumaištį, o jo gebėjimas įveikti sunkumus vis mažėja. Šį procesą paprastai užbaigia paskutinis lašas – koks nors įvykis – ilgoje nesėkmių, stresinių įvykių grandinėje. Tačiau nereikėtų manyti, kad šio proceso neįmanoma sustabdyti. Atpažinus savižudybės rizikos ženklus ir suteikus profesionalią pagalbą, galima padėti bet kuriame etape.

SAVIŽUDYBĖS PROCESAS

Mintys apie savižudybę	Savižudiški ketinimai	Savižudybės planas	Apsisprendimas nusižudyti	Savižudybės veiksmas
Žmogus tik mąsto apie savižudybę, kaip galimybę nutraukti kančią.	Savižudybė atrodo kaip vienintelė išeitis. Mąstoma apie nusižudymo būdus.	Pasirenkamas savižudybės būdas, sudėliojamas planas. Paskutiniu postūmiu nusižudyti gali tapti nereikšmingas įvykis.	Apsisprendęs nusižudyti žmogus gali imtis tam tikrų veiksmų (pvz., atiduoti brangius daiktus); gali pastebimai pagerėti jo savijauta.	Įgyvendinamas pasirinktas ir suplanuotas veiksmas.



Savižudybės ženklai

Įvairūs šios srities tyrėjai pastebi, kad žmonės, galvojęntys apie savižudybę, rodo įvairių ženklų, siunčia reikšmingų užuominų, iš kurių galima įtarti apie ketinimą nusižudyti ir galimą savižudybės krizę.

Išskiriami dažniausiai pasitaikantys įspėjamieji ženklai, galintys parodyti, kad jaunuolis svarsto apie savižudybę.

Kalbos ženklai:

- ⦿ Jaučiasi našta kitiems: „Be manęs jums bus lengviau“.
- ⦿ Jaučiasi kaip spąstuose: „Aš nieko negaliu pakeisti“, „Viskas nusibodo“, „Amžinai tas pats“.
- ⦿ Nemato prasmės gyventi: „Mano gyvenimas beprasmis“, „Niekam aš nereikalingas“.
- ⦿ Užuominos, kad jo / jos greit nebus: „Jeigu kartais man kas nors atsitiktų“, „Aš visuomet maniau, kad mirsiu jauna“.
- ⦿ Patiria nepakeliamą skausmą: „Negaliu vienas / viena to išverti“, „Nebegaliu“.
- ⦿ Romantizuoja mirtį: „Visi supras, koks aš reikalingas ir geras buvau“, „Kaip būtų gražu kartu su juo (draugu) numirti“.

Vyraujantys jausmai:

- ⦿ neviltis;
- ⦿ bejėgiškumas;
- ⦿ apatija;
- ⦿ susierzinimas;
- ⦿ nerimas;
- ⦿ sutrikimas.

Elgesio pokyčiai:

- ⦿ Dažnesnis alkoholio, narkotikų ir / ar vaistų vartojimas.
- ⦿ Savižudybės ar savižalos būdų / priemonių paieška.
- ⦿ Demonstruojamas neatsargus ir / arba agresyvus elgesys.
- ⦿ Įprastos veiklos ignoravimas.
- ⦿ Svorio, išvaizdos ar miego įpročių pasikeitimas.
- ⦿ Atsiribojimas nuo artimų žmonių, draugų.
- ⦿ Tikslingas artimų žmonių lankymas, kad atsisveikintų ir atiduotų brangius daiktus.
- ⦿ Skundai, susiję su fiziniais skausmais, pavyzdžiui, galvos, pilvo ar kitais.
- ⦿ Dėmesio sukaupimo problemos ir / arba akademinės veiklos prastėjimas.
- ⦿ Staigūs nuotaikos ar elgesio pasikeitimai, pavyzdžiui, po užsitęsios depresijos, staiga tampa ramus (-i) ir linksmas (-a).
- ⦿ Kalbėjimas ar paskelbimas socialiniuose tinkluose apie savižudybę ar norą mirti.

Kuo galiu padėti sau, kai kyla minčių apie savižudybę?

Jeigu kyla minčių apie savižudybę, tikriausiai šis gyvenimo etapas Tau labai nelengvas. Nors šiuo metu sunku, galbūt jauti didžiulį nerimą, praradai viltį, kad kažkas gali pasikeisti, vidiniai išgyvenimai kunkuliuoja lyg katilė, tačiau – tiek Tu, tiek žmonės, kuriais pasitiki, gali Tau padėti pasijausti geriau. Nepamiršk, kad tai, ką išgyveni šiuo metu, – laikina būseną, ir, kad ateityje viskas gali būti geriau, – svarbu ieškoti pagalbos.

Nelik su savo mintimis vienas (-a), juk ne viską mums reikia išverti vienuoje. Pasidalink savo jausmais ir mintimis su žmogumi, kuriuo pasitiki. Daugumai žmonių vienu ar kitu gyvenimo metu kyla minčių apie savižudybę. Kai kurie bandė nusižudyti, tačiau, pasidalinę savo sunkumais, sulaukė pagalbos ir dabar gyvena visavertį gyvenimą. Įvardinęs (-usi) savo mintis apie savižudybę kitam žmogui, gali palengvinti savo naštą ir sulaukti pagalbos.

Jeigu artimų žmonių, kuriais pasitikėtum – nėra, visuomet gali paskambinti į emocinės paramos tarnybą **VšĮ „Jaunimo linija“** (tel. +370 800 28 888). Visą parą budintys savanoriai suteiks tau galimybę atvirai pasikalbėti, išsakyti savo jausmus ir mintis. Taip pat gali kreipti į mokyklos ar kitą psichologą, kuris gali padėti išgyventi šį sunkų periodą. Detalesnę informaciją apie emocinės paramos tarnybas rasi rekomendacijų pabaigoje esančioje skiltyje „Emocinė parama telefonu ir pagalba internetu“.

Būk šalia kitų žmonių. Galbūt tau per sunku su aplinkiniais kalbėti(s) apie tai, ką jauti. Tačiau stenkis nebūti vienas (-a). Gali nueiti į prekybos centrą, sporto salę, kavinę ar parką, susisiekti su atviruoju jaunimo centru ten, kur gyveni (**Kontaktai**). Buvimas šalia kitų žmonių gali padėti tau, kitiems nė nežinant, kaip jautiesi.

Svarbu turėti planą, kuriame surašyti dalykai, kurie padeda atgauti emocinę pusiausvyrą ir įveikti slogią nuotaiką sunkiu metu. Visi savo gyvenime patiriame sunkių periodų, tad prisimink, kas tuo metu tau padėjo pasijausti geriau, surašyk šiuos dalykus ir pabandyk pritaikyti dabartinei situacijai. Jaunimo linijos savanoriai siūlo pasitelkti kitų, panašiai besijaučiančių žmonių savipagalbos planų pavyzdžiais, ir sukurti asmeninį išsigelbėjimo planą. Planą gali kurti **čia**.

Pasistenk vengti dalykų, kurie verčia jaustis blogai, skatina mintis apie savižudybę. Galbūt tam tikra muzika, nuotraukos, filmai, aplinka skatina blogą savijautą. Stenkis atpažinti, kurie dalykai liūdna, o esant galimybei, – atsiribok nuo jų. Gebėjimas atpažinti, kas sukelia ar skatina sunkias emocijas, gali padėti kontroliuoti savo jausmus ar streso lygį.

Stenkis nevartoti alkoholio ar narkotinių medžiagų. Alkoholis stimuliuoja tas smegenų dalis, kurios atsakingos už sprendimus, koncentraciją, elgesį ir emocijas. Narkotikai veikia mąstymą ir jausmus. Alkoholio ir / ar narkotinių medžiagų vartojimas gali sustiprinti slogią nuotaiką ir paskatinti mintis apie savižudybę.

Rūpinkis savo saugumu. Būk ten, kur jautiesi saugus (-i) ir venk priemonių, kuriomis galėtum sau pakenkti. Galbūt saugiai jautiesi tėvų kambaryje, draugo namuose, bibliotekoje, sveikatos priežiūros įstaigoje ar krizių centre. Būtent tose vietose dažniau leisk laiką, kol situacija ims gerėti.



Kuo galiu padėti kitam, galvojančiam apie savižudybę?

Pastebėjus, jog kitas žmogus turi minčių apie savižudybę, gali kilti nerimas ir baimė. Tai visiškai normalu ir suprantama. Jeigu tu atpažinai bent menkiausius savižudybės ženklus, vertink tai rimtai, neišsigąsk.

- Pranešk suaugusiam asmeniui, kuriuo pasitiki. Tai gali būti mokyklos psichologas, auklėtojas, o gal tavo tėtis ar mama. Suaugęs žmogus žinos, kaip padėti tam, kuriam pagalbos reikia.
- Jeigu jautiesi pasiruošęs (-usi), ieškok galimybės atvirai ir nuoširdžiai su tuo žmogumi pasikalbėti. Suteikus emocinę paramą ir pasirūpinus, kad jis / ji jaustųsi svarbus (-i) ir suprastas (-a), galima padėti atlaikyti sunkumus.

Jeigu tu kalbiesi su žmogumi, kuris mąsto apie savižudybę, atkreipk dėmesį į žemiau pateiktus punktus:

- Nebijok kalbėti(s) atvirai ir nevenk žodžio „savižudybė“, drąsiai klausk, ar žmogus mąsto apie savižudybę. Paprašyk papasakoti, kodėl jam kyla tokių minčių.
- Svarbu tai, kad tau nebūtina rasti atsakymą ar visiškai suprasti, kodėl žmogui kyla tokių minčių. Kalbėjimasis jau yra ženklas, kad tas žmogus tau rūpi. Nuoširdus ir atviras pokalbis gali sušvelninti slegiančius jausmus.
- Nenuvertink žmogaus problemų ir ketinimų rimtumo. Venk pasakymų, jog „viskas bus gerai“, nes apie savižudybę mąstančiam žmogui atrodo, jog tikrai taip nebus. Tokie pasakymai nuvertina situaciją, žmogus gali pasijusti neišgirstas ir nesuprastas. Rodyk nuoširdų rūpestį, – tiesiog išklausk – nevertindamas (-a) ir nepatarinėdamas (-a). Specialistai teigia, kad, net jei mėgini atkalbėti piktoku tonu ar atvirai sakai, jog draudi žudytis, tai gali būti suprasta kaip dėmesio ir rūpesčio parodymas, – patvirtinimas, kad tau tas žmogus rūpi.
- Nepriisiimk visos atsakomybės vienas (-a). Vien žinojimas apie kito žmogaus savižudiškas mintis – sunki našta, o pagalbos teikimas – reikalauja nemenkų pastangų ir vargina. Todėl, tokioje situacijoje, svarbu pasirūpinti ir savimi. Nebandyk visko daryti vienas (-a), pasitelk padėti žmones, kuriais pasitiki. Tai leis dalintis atsakomybe ir bus lengviau ieškoti pagalbos.
- Padėk surasti psichikos sveikatos specialistą. Pokalbis, savižudiškų minčių turinčiam žmogui, – pirmasis žingsnis pagalbos link, tačiau gali prireikti ir profesionalios psichologinės pagalbos. Išklausk (-iusi), parodęs (-džiusi) susirūpinimą, turėtum jį paskatinti kreiptis psichologinės pagalbos; gali padėti tą pagalbą organizuoti arba net pasisiūlyti palydėti, taip parodydamas (-a) supratingumą ir palaikymą.
- Nepavykus įkalbėti, tu kreipkis į specialistus pagalbos, kad pasitartum, ką daryti. Specialistai pataria, jei žmogaus sveikatai ar gyvybei kilusi akivaizdi grėsmė (ėmėsi ar ketina imtis savižudybės veiksmų), skambink pagalbos numeriu 112 ir kviesk pagalbą arba vyk į artimiausios ligoninės priėmimo – skubios pagalbos skyrių. Jei šiuo metu žmogus saugus, kartu kreipkitės į psichikos sveikatos specialistą.



Emocinė parama

EMOCINĖ PARAMA TELEFONU IR PAGALBA INTERNETU

Esant didelei savivadybės rizikai – 112.

VšĮ „Jaunimo linija“,

tel. +370 800 28 888, veikia nuolat.

Prieiga internete: www.jaunimolinija.lt.

VšĮ „Vaikų linija“,

tel. 116 111, veikia kasdien 11.00–23.00 val.

Prieiga internete: www.vaikulinja.lt.

„Linija doverija“ (rusų k.),

tel. +370 800 77 277,

veikia antradienį–šeštadienį 16.00–20.00 val.

„Pagalbos moterims linija“,

tel. +370 800 66 366, veikia nuolat, el. p. pagalba@moteriai.lt.

„Vilties linija“,

tel. 16 123, veikia nuolat, el. p. vilties.linija@gmail.com.

VšĮ „Krizių įveikimo centras“,

tel. +370 640 51 555,

darbo dienomis galima kreiptis nuo 16 val. iki 20 val.,

šeštadienį nuo 12 val. iki 16 val.

Prieiga internete: www.krizesiveikimas.lt.

Psichologinės konsultacijos,

el. p. psyvirtual@psyvirtual.lt,

prieiga internete: www.psyvirtual.lt.

Pagalba nusižudžiusiųjų artimiesiems,

el. p. laukiam@artimiems.lt,

prieiga internete: www.klausau.lt.

Bendras psichologinių krizių įveikimo numeris – 1815,

veikia pirmadienį–sekmadienį 8.00–20.00 val. Pagalbą teikia psichologai. Prireikus, šis skambučių centras gali pasitelkti mobiliąsias psichologų komandas ir organizuoti / surengti krizių įveikimo paslaugas bendruomenėms: įstaigų nariams, šeimoms, vietos bendruomenėms ir kitoms grupėms, patiriančioms psichologines krizes.

Visoje Lietuvoje veikiančiuose visuomenės sveikatos biuruose teikiamos nemokamos psichologinės gerovės paslaugos: vyksta individualūs bei pirminės psichologinės pagalbos, psichikos sveikatos įgūdžių ugdymo, savitarpio pagalbos ir kiti užsiėmimai grupėms.

NAUDINGOS NUORODOS

Būtinoji pagalba krizės atveju. Lankstinukai.

Prieiga internete: <https://vpsc.lrv.lt/lt/informacine-medziaga/savizudybiu-prevencijos-biuras-informuoja-1/butinoji-pagalba-krizes-at>.

Dadašev S., Latakienė J. Pagalba ketinantiems nusižudyti.

Prieiga internete: [https://www.jaunimolinija.lt/uploads/manager/file/Pagalba%20ketinantiems%20nusi%C3%85%C2%BEudyti\(1\).pdf](https://www.jaunimolinija.lt/uploads/manager/file/Pagalba%20ketinantiems%20nusi%C3%85%C2%BEudyti(1).pdf).

Jaunimo linija.

Prieiga internete: <https://www.jaunimolinija.lt/lt/apie-savizudybes/kodel-zmones-nusizudo/>.

Nacionalinė psichikos sveikatos svetainė.

Prieiga internete: <https://pagalbasau.lt/savizudybe/>.

Nacionalinės savižudybių prevencijos interneto svetainė.

Prieiga internete: <https://tuesi.lt/>.

Išleido Nacionalinės švietimo agentūros Bendrųjų reikalų departamento
Aprūpinimo ir leidybos skyrius, K. Kalinausko g. 7, LT-03107 Vilnius
ISBN 978-609-8275-33-9 (elektroninė versija)