




Kaip atpažinti savižudybės krizę išgyvenantį paauglį ir jam padėti

Metodinė priemonė pedagogams



Kaip atpažinti savižudybės krizę išgyvenantį paauglį ir jam padėti

Metodinė priemonė pedagogams



Parengė Aušra Jonkutė

Redagavo Kristina Rozenbergaitė
Dizainerė Dalė Dubonienė

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

ISBN 978-609-8275-34-6 (elektroninė versija)

Turinys

4	Problemos aktualumas	Plaçiau
5	Mitai ir faktai apie savižudybę	Plaçiau
6	Savižudybės priežastys	Plaçiau
7	Savižudybės rizikos veiksniai	Plaçiau
8	Savižudybės rizikos ženklai	Plaçiau
9	Pagalba savižudybės krizę išgyvenančiam paaugliui	Plaçiau
11	Emocinė parama	Plaçiau
12	Naudingos nuorodos	Plaçiau

Problemos aktualumas

Savižudybės reiškinys – vis dar vienas aktualiausių mūsų laikų iššūkių. Kas keturiasdešimt (40) sekundžių pasaulyje nusižudo žmogus, tačiau bandymų nusižudyti – gerokai daugiau nei savižudybių. Apie daugumą mėginimų pasitraukti iš gyvenimo net nepranešama – dėl stigos ar gėdos.

Lietuva, pagal jaunų žmonių savižudybių skaičių, vis dar pirmauja Europoje. Higienos instituto duomenimis, 2020 metais Lietuvoje nusižudė trisdešimt (30) jaunų žmonių (13–21 metų amžiaus grupėje). Derėtų susimąstyti, nes net ir ne krizės metu įvairūs gyvenimo pokyčiai žmonėms yra nemažas ir keliantis stresą iššūkis. Tačiau siaučianti pasaulinė pandemija, privertusi gyventi neįprastomis sąlygomis, ją lydintis karantinas, socialinių kontaktų ribojimai ir ekonominės pasekmės – reikšmingai veikia jaunų 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 blogėjančios jaunų žmonių 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. Lyginant su ankstesniais metais, įvairūs tyrimai rodo augantį jaunų žmonių nerimo lygį, depresyvias mintis bei kylančią savižudybių kreivę.

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 savižudystei.

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 didėjančią 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 rizikos veiksniai

Numatyti, kad žmogui gali kilti minčių apie savižudybę, nėra lengva. Įvairūs tyrimai išskiria veiksnius, kurie didina savižudybės riziką. Šie veiksniai dažniausiai siejami su žmonių savižudiškais bandymais, tačiau svarbu prisiminti, kad jie nebūtinai pasireiškia kiekvienu atveju. Svarbu pabrėžti, kad visi rizikos veiksniai – svarbūs ir tolygiai reikšmingi, tačiau ne visais atvejais šie veiksniai paskatina savižudybę. Jeigu rizikos veiksnių daroma įtaka mažinama, tikėtina, kad mažėja ir savižudybės tikimybė.

Išskiriami šie pagrindiniai savižudybės riziką didinantys veiksniai:

- Ankstesni bandymai nusižudyti ar savižala.
- Depresija, nerimas ar kiti psichikos sveikatos sutrikimai.
- Šeimoje įvykusi savižudybė.
- Piktnaudžiavimas alkoholiu, narkotinėmis medžiagomis ar kitos priklausomybės.
- Įvairios trauminės patirtys – patirtas smurtas, prievarta, netektis, patyčios ar kitos trauminės patirtys.
- Problemos su bendraamžiais, paramos trūkumas, vienatvės ir / ar beprasmiškumo jausmas.

Savižudybės rizikos ženklai

Įvairūs šios srities tyrėjai pastebi, kad žmonės, galvoję 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.

Pagalba savižudybės krizę išgyvenančiam paaugliui

SAVIŽUDYBĖS PREVENCIJOS BŪDAI

Svarbu žinoti ne tik savižudybių rizikos veiksnius, bet ir veiksnius, padedančius užkirsti kelią savižudybei. Išskiriama keletas, dažniausiai minimų savižudybės prevencijos būdų:

- Psichikos sveikatos sutrikimų gydymas. Savižudybė – neretu atveju – tragiška negydomos depresijos pasekmė. Depresijos gydymas labai svarbus savižudybių prevencijos veiksnys.
- Fizinės sveikatos sutrikimų (pvz., sunkios / lėtinės ligos) gydymas.
- Priklausomybės nuo alkoholio, narkotinių medžiagų ar vaistų gydymas.
- Šeimos, bendraamžių ir draugų parama.
- Problemų, konfliktų, nesutarimų sprendimų įgūdžių ugdymas.
- Emocijų atpažinimo ir valdymo įgūdžių ugdymas.
- Klaidingų nuostatų apie savižudybės reiškinio ypatumus keitimas.

KUO GALITE PADĖTI PAAUGLIUI, MAŽSTANČIAM APIE SAVIŽUDYBĘ

Jeigu kyla minčių apie savižudybę, tikriausiai šis gyvenimo etapas jaunuoliui labai nelengvas. Šiuo metu gali būti išgyvenamas sunkus etapas: galbūt jaunuolis jaučia didžiulį nerimą, prarado viltį, kad kažkas gali pasikeisti, vidiniai išgyvenimai kunkuliuoja lyg katilė, tačiau – tiek pats, tiek žmonės, kuriais jis pasitiki, gali padėti jam pasijausti geriau. Tokiu sunkiu laiku, reikėtų priminti jaunuoliui, kad tai, ką jis išgyvena šiuo metu, – laikina būseną, ir kad ateityje viskas gali pasikeisti, svarbu ieškoti pagalbos ar paramos.

Pastebėjus, jog jaunuolis mąsto apie savižudybę, gali kilti nerimo ir baimės jausmas. Tai visiškai normalu ir suprantama. Jeigu atpažinote bent menkiausius savižudybės ženklus, vertinkite tai rimtai, neišsigąskite, geriau imkitės iniciatyvos:

- Praneškite mokyklos psychologui. Jis žinos, kaip padėti jaunuoliui, kurį ištiko nesėkmė, kuriam reikia pagalbos.
- Jeigu jaučiatės pasiruošęs (-usi), ieškokite galimybės atvirai ir nuoširdžiai su jaunuoliu pasikalbėti. Suteikus emocinę paramą ir pasirūpinus, kad jis jaustųsi svarbus ir suprastas, jaunuoliui galima padėti įveikti sunkumus.

Jeigu kalbatės su jaunuoliu, kuris mąsto apie savižudybę, atkreipkite dėmesį į žemiau pateiktus punktus:

1. Nebijokite kalbėti(s) atvirai, nevenkite žodžio „savižudybė“, tiesiai paklauskite, ar jaunuolis mąsto apie savižudybę. Paprašykite papasakoti, kodėl jam kyla tokių minčių.
2. Svarbu tai, kad Jums nebūtina rasti atsakymą ar visiškai suprasti, kodėl žmogus mąsto apie savižudybę. Kalbėjimasis jau parodo, kad šis jaunuolis Jums rūpi. Nuoširdus ir atviras pokalbis gali sušvelninti žmogaus, galvojančio apie savižudybę, jausmus.

3. Nenuvertinkite žmogaus problemų ir ketinimų rimtumo. Venkite 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. Parodykite nuoširdų rūpestį, nevertinkite ir nepatarinėkite, tiesiog išklauskite. Specialistai teigia, kad net griežtoką atkalbėjimą ar draudimą žudyti, nevilties apimtas jaunuolis gali suprasti kaip dėmesį ir rūpestį, patvirtinimą, kad rūpi kitam žmogui.

4. Nepriimkite visos atsakomybės vienas (-a). Jau vien žinojimas apie kito žmogaus savižudiškas mintis – sunki našta, o pagalbos teikimas – reikalauja nemenkų pastangų ir vargina. Todėl, tokioje situacijoje, svarbu pasirūpinti ir savimi. Nebandykite visko daryti vienas (-a), pasitelkite pagalbėti kitus kolegas, kuriais pasitikite. Tai leis Jums pasidalinti atsakomybe ir bus lengviau ieškoti pagalbos.

5. Padėkite surasti psichikos sveikatos specialistą. Pokalbis, savižudiškų minčių turinčiam žmogui, – pirmasis žingsnis pagalbos link, tačiau gali prireikti ir profesionalios psichologinės pagalbos. Išklausę, parodę susirūpinimą, turėtumėte paskatinti kreiptis psichologinės pagalbos; galite padėti tą pagalbą organizuoti arba net pasisiūlyti palydėti, taip parodydami savo palaikymą.

6. Nepavykus įkalbėti, kreipkitės pagalbos į specialistus, pasitarkite, ką daryti. Specialistai pataria, jei žmogaus sveikatai ar gyvybei kilusi akivaizdi grėsmė (ėmėsi ar ketina imtis savižudybės veiksmų), reikia skambinti pagalbos numeriu 112 ir kviesti pagalbą arba vykti 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 savijudybės 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
Bendrujų reikalų departamento Aprūpinimo ir leidybos skyrius,
K. Kalinausko g. 7, LT-03107 Vilnius
ISBN 978-609-8275-34-6 (elektroninė versija)