

Savižudybių prevencija



Savižudybė – sudėtingas reiškinys, apie kurį gana mažai kalbama(si), o kartais apskritai vengiama atvirai kalbėti(s), todėl sklando daug ir įvairių mitų. Juos išsklaidyti ir formuoti teisingas nuostatas, susijusias su savižudybės reiškiniu – vienas svarbiausių savižudybės prevencijos uždavinių.

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

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“.

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 sukauptimo 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.

Savižudybės prevencijos būdai

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

Jeigu atpažinote bent menkiausius savižudybės ženklus, vertinkite tai rimtai, neišsigąskite, geriau imkitės iniciatyvos:

5. Nebijokite kalbėti(s) atvirai, nevenkite žodžio „savižudybė“, tiesiai paklauskite, ar asmuo mąsto apie savižudybę. Paprašykite papasakoti, kodėl jam kyla tokių minčių.
4. Svarbu tai, kad Jums nebūtina rasti atsakymą ar visiškai suprasti, kodėl žmogus mąsto apie savižudybę. Kalbėjimasis jau parodo, kad šis asmuo Jums rūpi. Nuoširdus ir atviras pokalbis gali sušvelninti žmogaus, galvojančio apie savižudybę, jausmus.
3. Venkite pasakymų, jog „viskas bus gerai“, nes apie savižudybę mąstančiam žmogui atrodo, kad taip nebus. Tokie pasakymai nuvertina situaciją, žmogus gali pasijusti neišgirstas ir nesuprastas. Specialistai teigia, kad net griežtoką atkalbėjimą ar draudimą žudytis, nevilties apimtas jaunuolis gali suprasti kaip dėmesį ir rūpestį, patvirtinimą, kad rūpi kitam žmogui.
2. 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.
1. Veiksniai padedantys užkirsti kelią savižudybei: 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.



Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė pagal Nacionalinės švietimo agentūros parengtą medžiagą, Mob. +37062741643, el. paštas: simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt

