

SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJA



Svarbiausia informacija

[Paruošta „Jaunimo linijos“ psichologų ir savanorių]

„Jaunimo linija“ primena:

- ⊗ Savižudybė yra kiekvieno žmogaus asmeninis sprendimas ir joks kitas žmogus negali būti už ją atsakingas.
- ⊗ Savižudybė yra procesas – prie jos einama palaipsniui, vienam po kito sekant skausmingiems išgyvenimams, kai pasiekama riba, kad žmogus nebegali išverti to, ką jaučia. Tuomet vienintelis dalykas, apie ką žmogus gali galvoti – kaip nebejausti, o vienintelis matomas būdas – savižudybė. Vienos priežasties privedusios prie tokio poelgio dažniausiai nebūna.
- ⊗ Apie savižudybę galvojančios žmonės dažnai jaučia neteisybę, jaučiasi nuskriausti kitų, vieniši, nesaugūs. Apie tai labai svarbu kalbėtis, o jei kalbėtis nepavyksta – atsitraukti, ieškoti paramos, pagalbos kitur.
- ⊗ Taip pat labai svarbu suvokti, kad mūsų žodžiai ir veiksmai kitus gali paveikti, įžeisti, sužeisti. Dėl to svarbu būti sąmoningiems, vengti patyčių ir psichologinio smurto, kalbėtis su žmonėmis, jei jaučiame, kad juos įžeidėme.

Jei žmogus nusižudo:

- ! Apie savižudybę svarbu kalbėti tiesiai, nevartoti aptakių ar romanti-
zuotų frazių (žmogus pasitraukė, iškeliavo, išskrido). Tai jautri tema,
bet apie ją vis tiek reikia kalbėti tiesiai.
- ! Atsakingas ir tiesus kalbėjimas apie savižudybę nepadidina rizikos,
atvirkščiai – leidžia įsivertinti savo sunkumus, situaciją.

Kaip atpažinti savižudybės riziką?

-  Elgesio ir savijautos pokyčiai: atsitraukimas nuo įprastų veiklų, užsitęsusi slogi nuotaika, apatija, ryškus pesimizmas.
-  Verbalinės užuominos ar pasisakymai: kalbos apie beprasmybę, norą „viską baigti“, tiesioginiai pasakymai apie ketinimą nusižudyti.
-  Fiziologiniai ženklai: ryškūs miego, apetito, fizinio aktyvumo pokyčiai, skausmai be aiškos priežasties.
-  Riziką didinantys įvykiai: ankstesni bandymai žudyti, nesena krizė ar netektis, pasiruošimo ženklai (brangių daiktų dalijimas, skolų tvarkymas).
-  Staigus „palengvėjimas“ po ilgo liūdesio be aiškos priežasties – galimas ženklas, kad žmogus priėmė pavojingą sprendimą.

Ką daryti pastebėjus riziką?

-  Paklauskite tiesiai: „Ar tau kyla minčių apie savižudybę?“. Toks klausimas neįteigia minčių – jis rodo rūpestį ir atveria kelią pagalbai.
-  Išklausykite be vertinimų, venkite moralizavimo ir nuvertinimo.
-  Ieškokite saugumo: jei yra planas, priemonės ar ketinimas – nepalikite žmogaus vieno, padėkite pašalinti pavojingas priemones ir kreipkitės skubios pagalbos.
-  Sujunkite su pagalba: pasiūlykite kartu paskambinti ar parašyti specialistams, pasitarkite ir patys su artimaisiais ar profesionalais.

 **Jaunimo linija** – nemokama, anonimiška ir konfidenciali emocinė pagalba:

Telefonu:



Visą parą

Chatu:



13:00 – 01:00 val.

Mobiliąja programėle:



GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store



Daugiau emocinės pagalbos kontaktų:
<https://infobankas.jaunimolinija.lt/>

Esant tiesioginei grėsmei –
skambinkite 112.