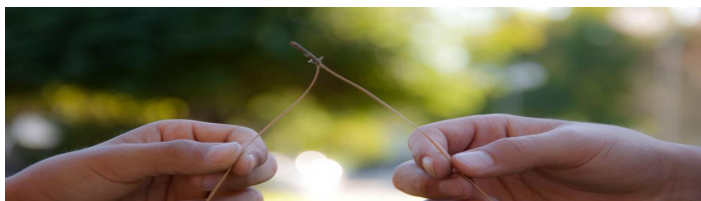


GYVENIMAS YRA GRAŽUS



Kaip atpažinti savižudybės riziką, ką daryti ir kur kreiptis pagalbos?

Kiekvienas iš mūsų galime suteikti pagalbą, kartu galime išvengti savižudybių savo artimoje aplinkoje. Dažniausia žmogus nenori mirti, jis tik nori, kad skausmas liautųsi, tačiau jis gali neturėti su kuo pasikalbėti, kam išsipasakoti ar tiesiog nežino ką daryti ir kur kreiptis. Todėl, vien tik įtarus, kad artimasis turi ketinimų žudyti, pasikliauk savo intuicija ir atvirai išreišk savo nerimą. Būtinai daryk tai tuoj pat! Nors ir į menkiausią įtarimą, kad artimasis yra pavojuje turi būti atsižvelgiama rimtai. Negalima ignoruoti ženklų, rodančių, jog žmogus kenčia, jaučia neviltį, liūdesį, vienišumą bei išgyvena traumą, artimojo netektį. Jei jūs pats jaučiatės vienišas, liūdnas, viskam abejingas ir tokia savijauta nedingsta, arba blogėja, jokių būdu neatsiribokite nuo kitų, pasikalbėkite su kuo nors, arba paskambinkite į pagalbos liniją.

Ženkilai, rodantys, kad reikia susirūpinti savo vaiku, artimuoju:

- Ankstesnis bandymas nusižudyti;
- Artimojo ar pažįstamo mirtis, savižudybė, savižudybės bandymas;
- Pasakymai „Aš noriu mirti“, „Nebenoriu gyventi“, „Geriau čia manęs nebūtų“;
- Itin slogi, niūri, liūdna, pesimistiška savijauta;
- Nedomina anksčiau patikusi veikla, abejingumas, apsileidimas;
- Itin rizikingas elgesys:
- Užsisklendimas, žmogus su niekuo nesikalba, visada yra vienas;
- Staigus svorio pokytis, miego, valgymo režimo pakitimas;
- Savo vertingų daiktų išdalinimas;
- Padidėjęs alkoholio vartojimas;
- Didelis nervingumas.

Ką daryti, jei įtari, kad artimasis turi minčių apie savižudybę?

- Neslėpk to savyje! Pasikalbėk su artimiausiu tau žmogumi, draugu/e, bendradarbiu, giminaičiu.
- Padėk artimajam susisiekti su pagalbos linija.
- Priimk kalbas, juokavimą ir užuominas apie savižudybę labai rimtai!
- Pasikalbėk apie tai atvirai. Parodyk, kad tau rūpi ir kad tau yra svarbi draugo/ės, bendradarbio, giminaičio, pažįstamo gerovė- galbūt tu esi vienintelis žmogus, kuris šiuo metu rodo šilumą ir paramą. Atviras kalbėjimas apie savižudybę neblogins situacijos.

Kaip kalbėtis ?

- Paklausk atvirai: „*Ar mąstai apie savižudybę?*”
- Pasiteirauk ar jis turi planą „*Ar esi suplanavęs kaip nusižudysi?*” „*Kada tai planuoji padaryti?*”
- Padrąsink pasidalinti savo jausmais: „*Pasakyk, kaip tu jautiesi*”, „*Papasakok, kodėl taip jautiesi?*”
- Įkvėpk vilties „*Ar supranti, kad mintys apie savižudybę praeis*”, „*aš būsiu su tavimi, jei tau reikės pasikalbėti, padėsiu tau kreiptis pagalbos*”, „*tu nesi vienas, aš tau padėsiu*”. Jei žmogus pasakė, jog planuoja nusižudyti šiuo metu, ar greitai ir jis/ ji turi prieigą prie priemonių, kuriomis ketina nusižudyti, jokių būdu nepalik jo/ jos vieno/s, tučtuojau kreipkis pagalbos !

Jie jautiesi bejėgė/is, labai nusiminusi/ęs, įprastinė veikla tavęs nedomina, mąstai apie savižudybę, tau gali padėti:

- Papasakok apie savo sunkumus, problemas, nerimą artimajam, draugui/ei, bendradarbiui, giminaičiui
- Paskambink į pagalbos liniją.
- Venk alkoholio ar narkotikų vartojimo.
- Pagalvok ir parašyk visas priežastis, kodėl gera ir dėl ko verta gyventi (šeima, draugai, ateities planai, pomėgiai ir pan.)
- Nepamiršk, kad niūrios bei slogios mintys nėra amžinos- viskas greitai praeis.
- Nėra jokios problemos, kuri neturėtų savo sprendimo.
- Būtinai kreipkis kvalifikuotos pagalbos!
- Prisimink, kas tau padėdavo praeityje. Galbūt jau esi susidūręs/usi su sudėtingomis krizinėmis situacijomis, bet jas visada įveikdavai. Bandyk pritaikyti tai, kas anksčiau padėdavo jaustis bent truputį geriau.

- Nepamiršk, jog tai, ką išgyveni šiuo metu, yra laikina būsena, ir, kad ateityje viskas gali būti kitaip.
- Sukurk savo pagalbos sau veiksmų planą:

Pasiūlymai:

Paskambinsiu draugui/e ir pasakysiu kaip jaučiuosi.

Pasiimsiu mėgstamiausią knygą (pavadinimas) ir perskaitysiu vėl.

Paiimsiu popieriaus lapą ir rašysiu bent pusę valandos tai, kad šauna į galvą, be jokios cenzūros, o tada lapą perskaitysiu ir sudeginsiu.

Prisiminsiu žmogų, kuriam esu labai dėkingas ir parašysiu jam laišką – perskaitysiu ir nuspręsiu ar geriau šį laišką išsiųsti ar sudeginti.

Paklausysiu mėgstamos muzikos albumą.

Pasikviesiu susitikti savo draugą/ę, pakviesiu į kavinę ir pasakysiu kaip jaučiuosi.

Nueisiu pėsčiomis 5 km.

Pasigaminsiu mėgstamiausią patiekalą ir pasikviesiu į svečius savo draugą/ę.

Užsirašysiu pas psichologą konsultacijai.

Paglostysiu naminį gyvūnėlį, jeigu jo dar neturiu, tai įsigysiu.

Įrašyk savo veiksmą, (.....) kuris gali tau padėti sunkiu metu.....

Pagalbos linijos telefonai:

Tėvų linija 880090012

Moterų linija 880066366

Vyrų krizių centras. 866226770, 867383934.

- Psichologinė pagalba Molėtuose.
- Ramunė Vidžiūnienė. El.pšt.: vidziuniene@gmail.com tel.: 8 679 86380
- Rūta Misiulienė. El.pšt.: misruta@gmail.com tel.: 8 679 86839
- Leonida Andrijauskienė. El.pšt.: lioneand@yahoo.co.uk tel.: 8 610 35 362

Naudingos nuorodos:

Krizesiveikimas.lt

Gimnazijos psichologė Jūratė tel. 861745879. (e-paštas laurinaviciutevpu@gmail.com)

Parengė gimnazijos psichologė Jūratė Laurinavičiūtė