

KAIP GALIU PADĖTI SAU?

Šiuo metu išgyveni sunkų savo gyvenimo etapą? Galbūt esi netekęs vilties, esi liūdnas, sumišęs, pasimetęs, galbūt tau kyla minčių apie savižudybę? Ką daryti?

⊙ **Prisimink, kas tau padėdavo praityje** (prisimink viską, kas tau tuo metu padėdavo pasijausti bent šiek tiek geriau, ir pabandyk tuos dalykus pritaikyti dabartinėje situacijoje).

⊙ **Venk būti vienas** (stenkis didžiąją laiko dalį praleisti su kitais žmonėmis).

⊙ **Papasakok apie savo sunkumus, problemas, liūdesį**, artimajam, draugui arba mokykloje dirbančiam socialiniam pedagogui, psichologui.

⊙ **Prisimink, kad tu niekada nesi vienas, pagalba visada yra pasiekama.**

⊙ **Pagalvok ir parašyk visas priežastis, kodėl ir dėl ko verta gyventi** (šeimos, draugų, namiinių gyvūnėlių pomėgių, ateities tikslų ir pan.).

⊙ **Venk alkoholio ar narkotinių medžiagų vartojimo.**



KUR KREIPTIS PAGALBOS?

Lietuvoje nuo savižudybių per metus miršta daugiau žmonių nei per eismo įvykius. Jei jaučiatės vienišas, liūdnas, viskam abejingas, pasikalbėkite su kuo nors arba paskambinkite į pagalbos liniją.



JAUNIMO LINIJA: www.jaunimolinija.lt

Tel. 8 800 28888

Darbo laikas: kadien, visa parą.

VAIKŲ LINIJA: www.vaikuliniija.lt

Tel. 116111

Darbo laikas: kasdien, 11–23 val.

VILTIES LINIJA: (psichologinė pagalba suaugusiems) www.paklausk.kpsc.lt

Tel. 8 800 60 700

Darbo laikas: kasdien, visą parą.

PAGALBOS MOTERIMS LINIJA:

www.moters-pagalba.lt

Tel. 8 800 66366

Darbo laikas: kasdien, 10–21 val.

KAIP GALIU PADĖTI KITAM ŽMOGUI?

Savižudybė retai įvyksta netikėtai. Paprastai kelias dienas ar valandas prieš išeidamas žmogus siunčia pavojaus signalus laukdamas pagalbos. Kaip elgtis?

⊙ išklausyti, suprasti, būti ramiam;

⊙ rodyti dėmesį ir atidumą;

⊙ rimtai įvertinti situaciją ir rizikos laipsnį;

⊙ išsiaiškinti apie ankstesnius bandymus žudytis;

⊙ išanalizuoti kitokias išeitis;

⊙ pašalinti savižudybės priemones (jeigu tai įmanoma);

⊙ pranešti šeimai, užsitikrinti jos paramą;

⊙ kreiptis į specialistus, konsultuotis su psichiatrais. Pagalba teikiama ir poliklinikoje, ir ligoinėje, pasirinkimą lemia savižudybės grėsmės laipsnis, asmens būklė ir jo gyvenamoji aplinka.



KAIP GALIU PASTEBĖTI SAVIŽUDYBĖS RIZIKĄ?

©Pirmiausia apie savižudiškas mintis gali signalizuoti pasikeitusi žmogaus savijauta. Jis gali atrodyti apimtas nevilties, liūdnas, užsisklendęs, pesimistiškas.

©Pasikeitusi savijauta gali atsispindėti ir jo elgesyje: jo gali nebedominti anksčiau mėgta veikla, jis gali atrodyti viskam abejingas, apsileisti ar elgtis rizikingai, lyg jam būtų nebesvarbi jo gyvybė.

©Domėjimasis savižudybės būdais bei priemonėmis ar perdėtas domėjimasis mirties tema taip pat yra vienas iš rizikos ženklų.

©Labai svarbu sureaguoti, jei po ilgą laiką trunkančios prislėgtos nuotaikos žmogus staiga, be jokios svarios priežasties, atrodo daug linksmesnis, žvalsnis – toks pasikeitimas galėjo įvykti todėl, jog žmogus nusprendė nusižudyti, o radęs savo problemų sprendimo būdą jaučia palengvėjimą.

©Dažnai galvojantis apie savižudybę tiesiogiai ar netiesiogiai užsimenta apie savo mintis. Jis gali prabilti apie gyvenimo beprasmybę, jog nieko nebenori, nebegali taip gyventi, nori, jog viskas baigtųsi.



Suinteresuotumas, jautrumas, sumanumas, gebėjimas pasirūpinti kitu žmogumi, įsitikinimas, kad gyvybę verta saugoti – tai pagrindinės nuostatos, kuriomis vadovaudamiesi galime padėti išvengti savižudybės.

Išleido:



AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

V. Kudirkos g. 27, Naujoji Akmenė
Tel. (8 425) 37539

El. paštas: sveikatos.biuras@akmene.lt
Internetinė svetainė: www.akmenesvsb.lt
<https://www.facebook.com/akmenesvsb>

LR sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis



AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Nebijok kalbėti – gyvenimas yra gražus!



*Mirtis atsiskleidžia kaip praradimas,
bet daugiau patiriamas liekančių gyventi.
D. Heidegger*