

**SAVIŽUDYBIŲ RIZIKOS ATPAŽINIMO IR PAGALBOS TEIKIMO
KVALIFIKACIJOS TOBULINIMO PROGRAMOS
METODINĖ MEDŽIAGA**

Vilnius
2019

Metodinę medžiagą rengė:

Ugniagesių gelbėtojų mokyklos
Mokymo skyriaus psychologė
Gustė Ilgūnaitė

Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento
prie Vidaus reikalų ministerijos
Žmogiškųjų išteklių valdymo skyriaus
vyriausiosios specialistės (psichologės)
Donata Kabelytė
Virginija Venskūnienė
Akvilė Steponavičiūtė

Metodinę medžiagą peržiūrėjo ir patvirtino:

Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento
prie Vidaus reikalų ministerijos
Žmogiškųjų išteklių valdymo skyriaus
patarėja (psichologė)
Liepa Raškevičienė

Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento
prie Vidaus reikalų ministerijos
Pajėgų valdymo valdybos
Veiklos organizavimo skyriaus
vyriausiasis specialistas
Karolis Sidikerskis

Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento
prie Vidaus reikalų ministerijos
Pajėgų valdymo valdybos
Situacijų koordinavimo skyriaus
vyriausiasis specialistas
Miroslavas Gerasimovičius

Bendrojo pagalbos centro
Organizacinio skyriaus
vyriausioji specialistė
Ugnė Kabelkaitė

TURINYS

<i>PRATARMĖ</i>	4
<i>Savižudybės samprata ir jai įtaką darantys veiksniai</i>	5
<i>Pagrindiniai savižudiško elgesio modeliai</i>	9
<i>Vaikų savižudybės</i>	15
<i>Savižudybės rizikos veiksnių atpažinimas</i>	19
<i>Pirmoji psichologinė pagalba nusižudyti ketinančiam žmogui</i>	21
<i>Rekomendacijos ugniagesiui gelbėtojai</i>	24
<i>POKALBIS SU KETINANČIU NUSIŽUDYTI ASMENIU</i>	24
<i>Kaip padėti sau po gelbėjimo darbų, kurių metu teko susidurti su savižudišku elgesiu ar</i>	25
<i>ketinimais:</i>	25
<i>Naudingos nuorodos</i>	25
<i>Sėkmės istorijos</i>	26
<i>Literatūros sąrašas</i>	26

PRATARMĖ

Turbūt nesumeluosiu sakydama, jog kiekvienas mūsų yra savaip sužeistas savižudybės ar ketinimo tai padaryti – kartais artimojo, kolegos ar žymaus žmogaus, o kartais – visiškai nepažįstamo, sutikto gelbėjimo darbų metu.

Nors mūsų tarnybai ir ugniagesiams gelbėtojams savižudybės paliktas skausmas yra gerai pažįstamas ir artimas, kalbėti apie savižudybes daugumai mūsų vis dar nepatogu. Nes savižudybė visuomet sukrečia – juk žmogaus pastangos atimti sau gyvybę prieštarauja gamtos užprogramuotam instinktui išlikti, išgyventi ir prisitaikyti visais laikmečiais ir įvairiausiomis gyvenimo sąlygomis. Juk savižudybė visuomet palieka daug slogių prisiminimų, jausmų, kuriuos norisi tiesiog ištrinti, ir neatsakytų klausimų. Kodėl žmonės nusižudo? Kaip žinoti, ar jis (ji) ketina nusižudyti? Ar galima padėti ketinančiam nusižudyti žmogui ir kaip tai padaryti? Galų gale, kaip padėti sau ar kitam, išgyvenančiam artimojo savižudybę?

Todėl nuoširdžiai dėkoju šios metodinės medžiagos rengėjams, ieškojusiems atsakymų į šiuos klausimus, ir visiems, kurie iš jos mokysis, nes savižudybių galima išvengti ir reikiamos žinios gali padėti tai padaryti.

Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento
prie Vidaus reikalų ministerijos
Žmogiškųjų išteklių valdymo skyriaus
patarėja (psichologė)
Liepa Raškevičienė

Savižudybės samprata ir jai įtaką darantys veiksniai

Savižudybė yra reikšminga mirties priežastis ne vienoje pasaulio šalyje. Yra šalių, kur dėl savižudybių miršta daugiau žmonių negu autoavarijose per metus. Lietuvoje ypač opi yra tyčinio vyrų žalojimosi problema – šalyje tai yra antra pagal dažnumą vyrų mirties priežastis. Moterų savižudybės yra septintoje vietoje tarp mirties priežasčių.

Savižudybė yra ilgalaikis procesas, kurį nulemia daugybė socialinių, dvasinių, psichologinių ir psichopatologinių veiksnių. Kitais žodžiais tariant, savižudybė yra paties žmogaus valingas, savo gyvybei atliktas grėsmingas veiksmas, kuris sukelia mirtį. Zigmundo Freudo (austrų neuropatologas, psichiatras, psichologas, psichoanalizės pradininkas) žodžiais, *savižudybė yra agresija, nukreipta į save* (1915 m.).

Labai dažnai bandymai žudyti, mintys apie savo gyvybės atėmimą yra požymis, kad žmogus nepajėgus susitvarkyti su jį kankinančiais ir žalojančiais išgyvenimais. Jei asmenys geba priimti konstruktyvius sprendimus dėl savo traumuojančių išgyvenimų pačioje blogiausioje stadijoje, ši aplinkybė gali užkirsti kelią į savižudybę.

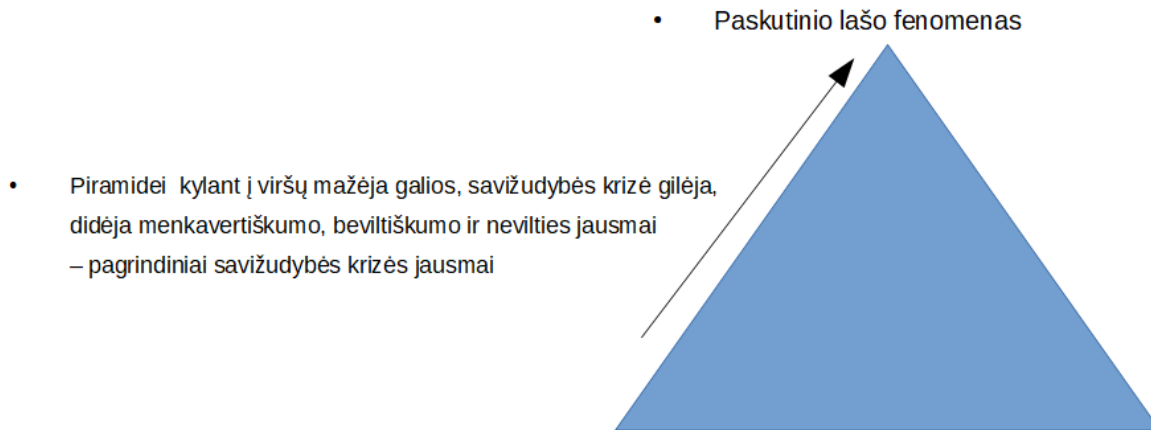
Dažniausiai žmonės bando žudyti tuomet, kai mėgina nuslopinti savo itin stiprų, nepakeliamą emocinį skausmą, kuris atsiranda dėl labai įvairių ir itin asmeniškų priežasčių. Neretai savižudybė gali būti traktuojama kaip asmens pagalbos šauksmas. Toks žmogus, kuris renkasi savižudybę, kaip vienintelį problemų sprendimo būdą, kartais tiesiog nesugeba matyti kitų asmenų ir konstruktyvių pasirinkimų problemoms išspręsti. Kiekvienas iš mūsų gali padėti tokiems asmenims užkirsti kelią tragedijai, stengdamasis suprasti kaip jis jaučiasi, ką išgyveną ir kaip galima būtų padėti jam rasti ir kitus kelius iš situacijos išbristi. Į savižudybę linkę asmenys labai dažnai jaučiasi izoliuoti nuo aplinkinio pasaulio – jie nežino, kur kreiptis pagalbos arba bijo, nes jiems atrodo, kad jų išgyvenamos problemos yra tik jų vienu ir niekas kitas negali padėti. Taip jie tik dar labiau didina atsiskyrimą nuo kitų. Išgyvendamas tokius sudėtingus jausmus ir didelę kančią, žmogus nesugeba vertinti savo veiksmų objektyviai, o tai veda prie kraštutinumo – savižudybės. Didžioji dauguma savižudžių prieš atimdami sau gyvybę siunčia įspėjamuosius ženklus ir tikisi, kad jie bus išgirsti ir išgelbėti. Taip yra todėl, kad jie dažniausiai nori baigti savo emocines kančias, o ne iš tikrųjų atimti sau gyvybę.

3 pagrindiniai žmogaus gyvenimo uždaviniai (pagal austrų psichiatrą A. Adlerį):

1. turėti šeimą;
2. turėti kryptingą veiklą;
3. turėti draugų.

Šie 3 uždaviniai – tai trys sritys, kuriose žmogus turi jaustis vertingas. Jeigu yra pažeidžiamos dvi sritys, tuomet kyla didelė grėsmė dėl suicidinės rizikos.

Problemų kalnas



**Paskutinio lašo fenomenas – kai problemų kalnas labai didelis, užtenka net ir menkos situacijos (konfliktas su kasininke, konfliktas darbe ir pan.), kad žmogus nusižudytų ar priimtų sprendimą, kad geriausias problemų sprendimo būdas – savižudybė.*

Užduotis. Pasirinkti konkrečią situaciją ir kiekvienam gyvenimo uždaviniui nubraižyti po atskirą piramidę. Paskui reikia sujungti piramides į vieną, suformuojant bendrą problemų kalną.

Situacija, kurią galima naudoti, sudarant trijų sričių problemų kalną:

Aš galvoju, kad nebegaliu daugiau to pakelti. Stengiuosi susitvarkyti savo gyvenimą. Nuolatos mintimis grįžtu į prisiminimus, kaip gražiai leisdavome laiką su Benu. Aš viską sugadinau, bet man buvo per sunku pakelti jo nuolatinius išgėrinėjimus, negrįžimus namo, kurie trukdavo kelias paras. Man taip sunku vėl užmegzti naujus santykius. Jaučiuosi niekam tikusi.

Vis bandau ir bandau apie tai pasikalbėti su mama, nesiklauso ji manęs, viską paverčia juokais, nuolatos girdžiu sakant: „nei tu pirma, nei tu paskutinė“. Draugai visi su savo šeimomis, vakar paskambinau Daliai, bandėme suderinti pasisėdėjimą prie kavos, kurio turėsiu laukti mėnesį, man taip sunku.

Darbe noriu užsidaryti kabineto duris ir susisukti į kokoną, bet į mano kabinetą visi neša nebaigtus darbus, nekenčiu aš tų skaičių, neįdomu.

Siekiant atsižvelgti į savižudybės procesą, būtina atsižvelgti į dviejų lygių priešasčių sujungimą – socialinio lygmens ir individo lygmens. Savižudybė priklauso nuo visuomenės, struktūros, integracijos, bendrųjų nuostatų savižudybių atžvilgiu. Savižudybė yra maksimaliai individualus poelgis.

Siekiant prevenciškai sumažinti savižudybių skaičių, reikėtų **atkreipti dėmesį į:**

- **žinias ir nuostatas** – kokia yra tikslinė auditorija, kokia jos patirti su savižudybėmis, kokios yra jų pradinės žinios ir nuostatos apie savižudybes.
- **pagalbą padidėjusios savižudybės rizikos grupėms ir asmenims** (žmonės, sergantys psichikos ligomis, alkoholizmu, piktnaudžiaujantys narkotinėmis medžiagomis, bandę nusižudyti anksčiau, išgyvenantys nuolatinį stresą, vieniši, palaikymo nesulaukiantys asmenys ir pan.) – teikti jiems pagalbą, padėti integruotis į visuomenę po bandymo nusižudyti, ar turint minčių apie savižudybę. Prašyti savižudybę išgyvenusių asmenų, kad įsitrauktų į prevencinę veiklą ir dalintųsi savo patirtimi, taip, galbūt, jie įkvėptų ir kitus kreiptis pagalbos.
- **mokslinius tyrimus ir matavimus** – kuo daugiau tyrimų bus atlikta šia tema, tuo daugiau priemonių mažinti savižudybių skaičių bus galima atrasti. Pritraukiant dėmesį ir skatinant kalbėti apie savo sunkumus bus mažinamas iškreiptas požiūris (stigma), kad savižudybė yra blogis ir gėda.

PAPILDOMA INFORMACIJA. Svarbu prisiminti, kad kartais žmogus gali ir neturėti konkretaus plano nusižudyti, tačiau jis galvoja, kad nebesinori gyventi, mąstyti, kad mirti partrenktam mašinos ar nuo mirtinos ligos nėra taip blogai, kaip toliau gyventi. Šiuo atveju nors žmogus ir neturi aktyvių ketinimų ir aiškaus plano nusižudyti, tačiau jam irgi reikia pagalbos.

Pratimas:

„Dabar aš noriu pakviesti jus pagalvoti apie kai kuriuos klausimus ir prašyčiau prisiminti jūsų pačių patyrimą situacijose, apie kurias kalbėsiu. Bet prieš tai siūlau relaksacijos pratimą.

Visi mes gyvenime patiriame įvairių stresinių situacijų ir vienas iš būdų įveikti stresą – išmokti atsipalaiduoti. Taigi patogiai atsisėskite ar atsigulkite, užsimerkite. Giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Įtempkite visus raumenis, pamažu juos atpalaiduokite. Pakartokite tai keletą kartų. O dabar pabandykite prisiminti situaciją ar vietą, kai jautėtės patogiai, ramiai, laisvai, nevaržomi. Jei negalite įsivaizduoti tokios vietos, prisiminkite žmogų, su kuriuo gera būti. Leiskite sau pajusti ramybę...“

Po šio kvėpavimo pratimo įsivaizduokite kitas situacijas ir atsakykite į nurodytus klausimus.

1. Prisimink laiką, kai jauteisi ypač *blogai*, kai buvai depresiškas, kai viską užvaldė sunkios mintys. Kokius tada pojūčius jautei? Kokiais žodžiais galėtum nusakyti savo tuometinę būseną?

2. Ar tavo elgesys tuomet, kai taip jauteisi, buvo pakitęs? Kaip kitaip (negu visada) tu elgeisi?

3. Apie ką galvojai, kai tau buvo *blogai*?

4. Ar tu manei, kad dabar taip bus visada ir niekada nepasikeis į gerą pusę?

5. Kai tu buvai prislėgtas, gal kas nors pasakė kažką, po ko jauteisi prasčiau?

6. Kaip sprendei tą problemą ir ką darei su savo jausmais? Kaip bandei sumažinti stresą?

7. Su kuo pasidalijai savo išgyvenimais tuo metu? Kodėl pasirinkai būtent tą žmogų? Su kuo nekalbėjai? Dėl kokių priežasčių?

Pagrindiniai savižudiško elgesio modeliai

Egzistuoja trys pagrindiniai savižudiško elgesio modeliai. Nors šiuos modelius skiria 15 metų, jų perteikiamos idėjos yra gana panašios.

<i>Dvasinio (psichikos) skausmo modelis (E. Shneidman, 1996)</i>	<i>„Skausmo šauksmo“ modelis (M. Williams, L. Pollock, 2000)</i>	<i>Tarpasmeninis – psichologinis modelis (T. E. Joiner, 2011)</i>
<i>Savižudybės prasmė</i> – rasti sprendimą. Žmogus, išbandęs daugybę kitų problemos sprendimo būdų, vis tiek nesugeba jos išspręsti.	Žudydamasis žmogus stengiasi sulaukti pagalbos, atkreipti į save dėmesį.	Savižudybės galimybė atsiranda tik tada, kai žmogus sugeba palaužti stiprų savęs bei savo gyvybės išsaugojimo instinktą.
<i>Savižudybės tikslas</i> – nutraukti sąmonę. Asmuo, pasirinkdamas šį problemos sprendimo būdą, nori tiesiog „išjungti sąmonę“, nes jis yra per daug pavargęs ir trokšta nebejausti ir nebegalvoti.	Būdingas impulsyvus mėginimas nusižudyti. Mąstymas: „viskas arba nieko“.	Galutinis apsisprendimas nusižudyti ateina tada, kai asmuo pradeda jaustis našta kitiems, ar negebantis adaptuotis jokioje socialinėje grupėje – šiuo atveju žmogus pradeda jaustis labai svetimas, neranda sau vietos, jaučiasi itin nutolęs nuo šeimos ir artimųjų.
<i>Savižudybės postūmis</i> – nepakeliamas psichologinis skausmas. Elad Shneidman teigimu, kai žmogus išgyvena labai intensyvius kaltės, pykčio, nerimo, pavydo, baimės, liūdesio jausmus ir jie tampa nebepakeliami, žmogus tiesiog desperatiškai griebiasi	Sunkumai pereinant nuo vienos problemos sprendimo strategijos prie kitos.	Ši teorija paaiškina tik kaip žmogus jaučiasi, tai nereiškia, kad jis iš tikrųjų yra niekur nepritampantis, gali būti, kad jis turi ir labai mylinčią šeimą, ir daug draugų.

bet kokių veiksmų, kad tik tų jausmų nebejaustų.		
Savižudybės stresorius – psichologiniai poreikiai, kurių neįstengiama patenkinti. Žmogaus veiksmai yra nukreipti į skirtingų poreikių patenkinimą.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pasyvumas. ✓ Pernelyg apibendrinanti atmintis. ✓ Neviltis. 	Žmogus gali nesuvokti, kad turi palaikančią aplinką, ir jaustis taip, lyg jis visiškai nepritampa toje grupėje, o dėl šios priežasties jam yra vis sunkiau rasti prižasčių gyventi.

Visų trijų modelių pagrindinė idėja yra ta, kad nusižudyti norintis žmogus pirmiausiai to siekia norėdamas atkreipti kitų dėmesį į patiriamą skausmą, kad jam kyla mintys apie savižudybę, kad skauda ir nebežino, kaip kitaip tą skausmą apmalšinti ir taip prašo pagalbos. Įvykus savižudybei aplinkiniai pradeda klausinėti, kodėl žmogus pasirinko būtent šį kelią. Kaip jau minėta anksčiau, savižudybė yra kompleksinis reiškinys, apimantis tiek biocheminius, kultūrinius, socialinius, psichinius, biologinius, filosofinius, tiek ir įsisąmonintus ir sąmonės elementus, tačiau nepaisant visų šių sudedamųjų dalių, savižudybės priežastis dažniausiai būna psichologinė (Shneidman, E. 2002). Kiekvienas savižudybės atvejis yra labai unikalus, todėl apibendrintai kalbėti apie savižudybės priežastį yra tiesiog neįmanoma, tačiau gilinantį į skirtingus veiksnius, galima geriau suprasti apie savižudybę mąstantį žmogų ir ieškoti būdų jam padėti.

Užduotis. 10–15 min. diskusija grupelėse po 3–4 žmones apie tai, kodėl, jų nuomone, žmonės žudosi. Vėliau pristatyti visiems, kokias priežastis išskyrė ir paaiškinti, kodėl.

Užduotis. Artimųjų istorijos: perskaičius istorijas nustatyti ir atspindėti jausmą, pabandyti išvelgti, kokį jausmą slepia kiekviena emocija.

Pastaba. Su šiuo pratimu galima pateikti jausmų ratą (*pridedamas apačioje*), kad mokymo dalyviams būtų lengviau tą jausmą įvardyti.

GAILĖ apie mamos netektį:

„Pamenu, kad esame visai maži ir su klasiokais važiuojame autobusu. Viena mergaitė man sako: „Gailute, kaip tau gerai, kad tavo mamytė jau mirė! O mūsų dar ne. Mūsų mamos kada nors juk irgi mirs, tada mums bus labai baisu, mes labai verksime, o tau jau to niekada nebereikės iškentėti.“ Tuo metu iš tiesų net pasidžiaugiau kartu su ja, nors keistas buvo tas mano džiaugsmas... O šiaip mane palaikė du dalykai. Medis, augęs kieme, ir šuo. Apsikabinti medžio eidavau kasdien. Stovėdavau valandų valandas ir kalbėdavausi su juo. Nežinau, ką apie tai galvodavo kaimynai. Šuo buvo bulterjeras Sandis. Tryniausi su juo kieme per dienų dienas. Iki šiol esu dėkinga šuns šeimininkams, kad jie tai leido. Jis man buvo viskas. Mano vienintelis draugas, nes kitų neturėjau.“

Pamėginkite užrašyti visus jausmus, kuriuos išvelgėte šioje istorijoje. Padiskutuokite grupelėmis, ar visi atpažino tuos pačius jausmus.

1. _____
- _____
- _____
- _____
- _____

„Nepamenu, kaip prisikasiau prie tiesos. Matyt, kažkas pasakė, kad mamytė nusižudė. Pamažu atgaivinau ir savo prisiminimus. „Mamos klausimas“ užgulė mane, ėmė spausti, veikti. Kuo labiau augau, tuo labiau jis mane veikė. Ir tebeveikia. Nuo to tampa ne lengviau – vis sunkiau. <...> Nuvažiavusi prie jos kapo, kaltindavau ir priekaištaudavau. Nuo to laiko iki pat šiol mane tebepersekioja klausimas: „Nejaugi aš nebuvau svari priežastis, kad tu norėtum gyventi?!“
Pamėginkite užrašyti visus jausmus, kuriuos išvelgėte šioje istorijoje. Padiskutuokite grupelėmis, ar visi nustatė tuos pačius jausmus.

2. _____

„Turi būti kažkas virš manęs. Kažkas juk padaro tai, ko aš neįstengiu. Gal tai mano mama? Kai užėina juodžiausias verksmas, kai atrodo, kad viskas yra labai blogai, kai viską skauda net iki kaulų, tada man labai reikia mamos. Tik jos. Ir tada dėl ko nors prasiveržusi rauda baigiasi klausimu: „Kodėl tu, mama, išėjai? Man tavęs reikia!“ Ir vėl turiu pereiti tuštumą, kad pradėčiau gyventi iš naujo.“
Pamėginkite užrašyti visus jausmus, kuriuos išvelgėte šioje istorijoje. Padiskutuokite grupelėmis, ar visi atpažino tuos pačius jausmus.

3. _____

RAMUTĖ apie sūnaus netektį:

„Kai prieš Kristupo mirtį buvo labai sunku, kai jau buvo apnikusi nuo jautai ir ženklai, supratau, jog nebepajėgiu viso to atlaikyti. Galėjau atiduoti inkstą, pasidalinti kepenimis, kaulų čiulpais, pabūti pelikane, atiduoti savo gyvybinius syvus... Tačiau ant manęs tarsi riedėjo sunkus, daugkart už mane didesnis volas, o aš įsirėmusi, visomis paskutinėmis jėgomis bandžiau jį sustabdyti. Tai reikėjo atlaikyti kiekvieną dieną, valandą, minutę, kartu dirbti, gyventi, bendrauti su artimaisiais... Ir vieną akimirką supratau, kad nebegaliu, mano vidiniai ištekliai išseko. Suvokiau, kad priešintis visiškai nebeturiu jėgų. Ėmiau su savimi ginčytis: nieko aš čia nelaukau, tikrai ne nuo manęs viskas priklauso. Yra Dievo valia, buvau mokyta jai atsiduoti... Ir tada pasakiau sau: tebūnie tai, kas neišvengiama. Vieną trumpą akimirką... Ir tai įvyko. Mano nuovargio sekundės dalelytė buvo išnaudota... Už tą dalelę negaliu sau atleisti.“

Pamėginkite užrašyti visus jausmus, kuriuos išvelgėte šioje istorijoje. Padiskutuokite grupelėmis, ar visi nustatė tuos pačius jausmus.

4.

GINTARĖ apie tėčio netektį:

„Man liūdna ir gaila tėčio, kad jis nebenorėjo gyventi. Kad nemokėjo paprašyti pagalbos, kurios jam taip reikėjo. Kad problemas pasirinko spręsti taip, o ne kitaip. Aš žinau, kad savižudybė nėra tinkamas sprendimas. Tačiau esu jam dėkinga už savo gyvybę. Už įgytą sąmoningumą ir gyvenimo pamokas. Tėtis nusižudė ne dėl to, kad mūsų nemylėjo ar mes buvome blogi. Skaudu pripažinti, bet jis tiesiog nebenorėjo gyventi, nes nesugebėjo išvelgti gyvenimo prasmės ir susidoroti su savo vidiniais demonais. Tiesiog vidinis skausmas tuo metu jam atrodė neįveikiamas, užgožiantis atsakomybę už šeimą ir vaikus. Ir aš vis dėlto jam atleidžiu.“

Pamėginkite užrašyti visus jausmus, kuriuos išvelgėte šioje istorijoje. Padiskutuokite grupelėmis, ar visi atpažino tuos pačius jausmus.

5.

Užduotis. Pamėginkite atpažinti savižudybių rizikos veiksnius iš „Facebook“ puslapyje paskelbtos žinutės, vėliau juos užrašykite ir grupelėmis aptarkite, ar visi nustatė tuos pačius veiksnius.



-

Užduotis: Kokius savižudybės įspėjamuosius ženklus pastebite?

„Kai man buvo septyneri, aš mačiau, kaip mano tėvas iškeliavo į dausas. Jis buvo trenktas šiaip jau, jis vis galvojo, kad kažkas nori paimti jį. Jis galvojo, kad mama rengia suokalbį už jo nugaros. Bet, kaip ten bebūtų, jis mylėjo mane. Jis rūpinosi manimi, pirko man rūbus. Kai būdavau su juo, jaučiausi saugi ir stipri.

Veną naktį jis grįžo namo girtas. Ėmė mušti mamą. Kažkas iškvietė policiją. Jie beldė į duris ir reikalavo įleisti. Jis sugriebė mane ir užsirakino miegamajame. Tada jis pradėjo šaudyti. Policininkai peršovė duris ir sužeidė jį, bet jis toliau šaudė, kol jie nenušovė jo tiesiai į galvą.

Geriau jis būtų nemiręs. Nieko nėra gero gyvenime, niekas nemyli manęs, niekas manimi nesirūpina. Net narkotikai nebesuteikia malonumo kaip anksčiau.

Jie nori sužinoti kodėl aš puolu žmones. Kodėl aš nešiojuosi peilį... kodėl aš sudaužiau mamos daiktus... Kodėl? Aš nieko jiems nesakau. Todėl, kad niekas nesupras. Aš numiriau tada, kai mano tėvas iškeliavo į dausas.

Pamėginkite užrašyti visus savižudybės įspėjamuosius ženklus ir vėliau grupelėse pasitikrinkite, ar visi pastebėjo tuos pačius ženklus, padiskutuokite, ar su visų nuomone sutinkate.

Vaikų savižudybės

Kasmet Lietuvoje nusižudo apie 60 mokyklinio amžiaus vaikų (vidutiniškai po penkis kas mėnesį). Maždaug dešimt kartų daugiau yra bandžiusių nusižudyti.

Pagrindinės vaikų savižudybės priežastys:

- patirta seksualinė, fizinė, emocinė prievarta;
- nesirūpinimas vaiku jam svarbioje aplinkoje (šeimoje, mokykloje ar kt.);
- egzaminų ar kontrolinių darbų baimė;
- artimo žmogaus mirtis;
- draugo ar kito artimo žmogaus savižudybė;
- tėvų skyrybos;
- nelaiminga meilė.

Mintys apie savižudybę gali greičiau kilti jaunuoliams, kurie:

- jau yra bandę žudyti;
- labai nepasitiki savimi;
- išgyvena liūdesį, neviltį;
- patiria smurtą;
- yra vieniši, izoliuoti;
- piktnaudžiauja alkoholiu ir (ar) narkotikais;

- yra perdėtai stropūs;
- išgyvena sunkią psichinę traumą.

Pavojaus signalai:

- apie 80 procentų ketinančių nusižudyti kalba apie savo ketinimus arba netiesiogiai tai parodo;
- kalba apie savižudybę (juokais arba užuominomis);
- rodo atsisveikinimo ženklus;
- pradeda daug gerti ar vartoti narkotikus;
- staiga pasikeičia, pradeda kitaip elgtis mokykloje;
- nebegali susikaupti;
- padidėja dirglumas ar agresyvumas;
- ryškūs nuotaikos svyravimai;
- netikėti emocijų protrūkiai;
- perdėtai domisi mirties ar savižudybės temomis;
- niekuo nesidomi.

Vaiko ketinimą nusižudyti galima pastebėti iš jo elgesio, pasisakymų, emocinės būsenos. Turite būti ypač atidūs staigiems ir ryškiems vaiko elgesio pokyčiams, pvz., gyvas, judrus ar net triukšmingas vaikas staiga tampa tylus, užsidaręs arba, atvirkščiai – buvęs ramus, džiaugsmingas vaikas ėmė elgtis neįprastai aktyviai ar agresyviai, priešišškai, bėga iš namų, mokyklos. Neretai nutrūksta draugystė su bendraklasiais, pablogėja mokymasis, susiaurėja interesų ratas (nustoja sportavęs, meta būrelius), elgiasi nesaugiai (vaiko elgesys kelia pavojų jo paties gyvybei). Vaikas gali pradėti išgėrinėti ar gerti daugiau nei įprastai, rūkyti, griebtis narkotikų, rodyti atsisveikinimo ženklus: gražina skolintus daiktus, gautas dovanas ir pan.

Kaip pagelbėti savo dukrai ar sūnui, jei įtariate savižudybės pavojų?

Ruošdamiesi kalbėtis su vaiku, prisiminkite **šešis svarbiausius NE**:

- ***Neišsigąskite***, neparodykite, kad esate apstulbinti, pritrękti, ką jis besakytų.
- ***Nesumenkinkite*** vaiko skausmo, nors jo kančios priežastis jums, žvelgiančiam iš suaugusiojo pozicijų, ir atrodo menka (tokie teiginiai, kaip „Tai nėra priežastis žudytis“ tik parodo, kad jūs jo nesuprantate).
- ***Nesistenkite pralinksinti***, vaikui *skauda*, todėl parodykite, kad suprantate jį, nesistengdami humoru sumenkinti jo situacijos.
- ***Nenaudokite emociinio šantažo***, nebandykite sukelti kaltės jausmo.
- ***Nežadėkite laikyti paslapyje savižudybės plano*** (galite pažadėti išlaikyti paslapyje problemos turinį, bet ne ketinimą nusižudyti).
- ***Neklausinėkite įkyriai***.

Pastebėjus, jog artimasis galvoja apie savižudybę, gali apimti baimė, nežinant, kaip elgtis, kaip padėti tam žmogui. Dažnai svarstoma, ar verta apie tai paklausti, ar kalbėjimas nepaštrins situacijos. Atsakymas yra aiškus – tiesiai paklausti ir kalbėti apie savižudybę būtina, nes taip parodomas susirūpinimas ir suteikiama galimybė atvirai apie tai pasipasakoti. Kalbėdamiesi su vaiku būkite nuoširdus, parodykite savo susirūpinimą, skirkite pakankamai laiko pokalbiui, pasirūpinkite, kad jums niekas netrukdytų, neskubėkite, atidžiai klausykitės, leiskite vaikui išsikalbėti.

Mitai ir faktai apie savižudybes

Užduotis. Ant lapelių užrašykite frazes ir paprašykite grupės dalyvių išsitraukti po vieną lapelį ir pamėginti įvardyti, kurios frazės ant lapelių yra faktai, o kurios – mitai apie savižudybes.

1. Aš negaliu padėti apie savižudybę galvojančiam žmogui.

2. Jei apie savižudybę atvirai kalbėsime su žmogumi, kuriam labai sunku, jį tik paskatinsime.

3. Jei žmogus garsiai kalba, kad nusižudys, aplinkiniai mano, jog jis to nepadarys.

4. Jei jau žmogus nusprendė, greičiausiai ir nusižudys, niekas jo nesulaikys.

5. Jei jau kartą žmogus žudėsi, bandys ir dar kartą.

6. Žudosi tik psichikos sutrikimų turintys žmonės.

7. Savižudybės priežastis būna viena.

8. Mano šeimoje tikrai niekas nenusižudys.

9. Žmonės, kurie bando žudyti viešai, trokšta tik atkreipti dėmesį, o iš tikrųjų to daryti nenori.

10. Norintys nusižudyti nerodo jokių tai pranašaujančių ženklų.

Paaiškinimai:

1. Šioje situacijoje tikrai nereikia išskirtinio, ypatingo žmogaus. Pirmiausia reikia išklausti žmogų. Užtenka paprasto pokalbio. Aišku, yra situacijų, kai būtina įvertinti būseną. Bet tinkamu laiku, tinkamoje vietoje kartais tetrūksta žmogaus, kuris užmegztų ryšį, suteiktų prasmę, leistų pasijusti reikalingam. Tai didžiausia pagalba, kokią gali suteikti šalia esantis asmuo.

2. Taip yra todėl, kad trūksta žinių tiek paprastiesiems žmonėms, tiek kai kuriems specialistams, dirbantiems su į savižudybę linkusiais asmenimis ir jų šeimomis. Nežinoma, kaip kalbėti, ką sakyti, ko paklausti, kaip reaguoti į jų atsakymus, kur nukreipti. Paprastai bijoma išgirsti iš pašnekovo teigiamą atsakymą į klausimą, ar jis ketina nusižudyti. Be to, manoma, kad jei paklausime tiesiai, tuo jį tik paskatinsime tą žingsnį žengti. Tai dar viena klaidinga nuostata. Iš tikrųjų reikia klausyti tiesiai ir atvirai apie tai kalbėti. Kalbėti apie savižudybę nėra lengva, bet reikia nebijoti žodžio „savižudybė“. Jei šnekatės su žmogumi, kuris sako išgyvenantis beprotiškai sunkų laikotarpį, nebijokite paklausti, ar jis kartais negalvoja apie savižudybę. Jam kaip tik bus geriau, nes apsvarstys savo būseną: jam blogai, bet dar ne tiek, kad norėtų nutraukti gyvenimą. O jei žmogus atsakys, kad taip, jis svarsto apie savižudybę, jam irgi palengvės. Jis džiaugsis atradęs pašnekovą, kuris jį supranta. Žinos, kad gali tau išsipasakoti, nes tu nevensi apie tai kalbėti. Dauguma žmonių, mėginusių nusižudyti, nežinojo, kam tas mintis atskleisti. Jis tarsi išgirsta kvietimą pasikalbėti, atsiverti, nes parodai, kad tau nėra tabu apie tai šnekėti. Ir dar – jis pats geriausiai įvardija savo ketinimus, susimąsto, kaip baisu, kad jo netrukus gali nebūti.

3. Iš tikrųjų tai netiesa. Yra labai didelė tikimybė, kad žmogus pakels prieš save ranką, nes pats praneša kitiems apie tokius ketinimus. Dažnai kiti niekais nuleidžia, esą tai tik kalbos, dar priduria: „susiimk ir praeis“. Kaip turėtų reaguoti aplinkiniai? Pirmiausia, į bet kokias kalbas apie savižudybę būtina atkreipti dėmesį. Tada užmegzti su žmogumi pokalbį – paklausti, kas atsitiko, kodėl nerimauja, kas jį kankina, liūdina. Neįrodinėkite, kad viskas bus gerai, nes gyvenimas gražus. Juk tą akimirką tam žmogui pasaulis nemielas, svetimas, atšiaurus, jam negera ir nesinori gyventi. Svarbu paskatinti žmogų prabilti, išsipasakoti, kaip jis jaučiasi iš tiesų, o tada jau mėginti paskatinti jį ieškoti pagalbos pas specialistus. Reikia parodyti žmogui, kad jis rūpi jums. Dar svarbu nenuvertinti, nesumenkinti ir jokių būdu nesmerkti žmogaus, galvojančio apie savižudybę. Bandykite paklausti, kas vyksta jo gyvenime, jei kyla tokių minčių, ir, parodydami rūpestį, patarkite jam kreiptis į psichologą ar net pasiūlykite palydėti jį ten, kur jam bus suteikta pagalba. Paprašykite, kad vėliau papasakotų, kokią konsultaciją jam suteikė, kaip sekėsi ten, kokia jo nuomonė apie tai. Taip gali pavykti užmegzti kontaktą ir jį išlaikyti, nes žmogus jaus, kad kažkas dėl jo susirūpino, susidomėjo jo gyvenimu ir būseną, pajus pasitikėjimą.

4. Šiems žmonėms būdingi prieštaravimai. Švedų profesorius W. Rutas pateikė palyginimą, kad apie savižudybę galvojančios žmonės tarsi važiuoja dviem bėgiais. Viename bėgyje – noras gyventi, kitame – nenoras. Jie vienu metu gali planuoti savižudybę ir įstoti mokytis arba planuoti kelionę. Kas nusveria, į tą pusę ir pakrypsta žmogaus gyvenimas.

5. Viena vertus, bandžiusieji nusižudyti jau patenka į rizikos grupę. Į juos reikia atkreipti dėmesį, stebėti. Bet tai tikrai nereikia, kad žmogus vėl pakels prieš save ranką. Savižudybės krizė – laikina būseną. Žmogus, po bandymo nusižudyti radęs tinkamą pagalbą, gali daugiau niekada gyvenime to nekartoti.

6. Depresijos negalima prilyginti savižudybei. Jei žmogus serga depresija, tai nereiškia, kad jis pakels prieš save ranką. Savižudybė gali būti susijusi su psichikos sveikatos problemomis, bet nebūtinai žmogus turi sirgti psichikos liga. Nusizudžiusių žmonių priešmirtinių laišku analizė parodė, kad prieš savižudybę jie jautėsi be galo nelaimingi. Jeigu žmogus vis dėlto serga psichikos liga, svarbu pasirūpinti, kad ji būtų tinkamai ir laiku gydoma.

7. Paprastai įvykus savižudybei viešojoje erdvėje imama ieškoti priežasčių, svarstoma, dėl ko žmogus nusižudė, arba įvardijama viena priežastis – nelaiminga meilė, darbo netekimas, įsiskolinimas. Taip teigti klaidinga, nes vienos priežasties niekada nebūna. Yra įvykių grandinė ir paskutinis lašas. Dažnai ką tik nusižudžiusio žmogaus artimieji bando ieškoti vienos priežasties. Jie nori suvokti, kodėl taip įvyko. Tačiau nereikėtų iškart po tokio įvykio kalbinti artimųjų, nes jie išgyvena krizę – jiems sunku suprasti, kas atsitiko, jie patiria pyktį, jaučiasi kalti.

8. Taip gali nutikti kiekvienoje šeimoje. Pavyzdžiui, vieną dieną buvai milijonierius ir staiga praradai darbą, vėliau turtus, atsidūrei gatvėje. Arba tavo kas nors stipriai įskaudins, liksi nesuprastas, nugrimsi į depresiją. Nė viena šeima nėra apsaugota nuo to, kaip ir nuo bet kurios kitos ligos.

9. Taip, jie nori atkreipti dėmesį, bet toks yra jų pagalbos šauksmas. Tampa nesvarbu, ar ant tilto krašto stovintis vaikinai nori atkreipti jį palikusios merginos dėmesį, ar iš tikrųjų nori pasitraukti iš gyvenimo. Jei jis rodo savo ketinimus, neabejotinai gali juos įvykdyti. Jei žmogus norėtų tik pagąsdinti, iš karto neitų žudyti. Šalia esantiems žmonėms taip pat sunku, jei jų artimasis nuolat sako, kad ketina pasitraukti iš gyvenimo, galbūt manipuliuoja norėdamas išskirtinio dėmesio. Tačiau jo žodžiai gali virsti veiksmais, tad tokiam žmogui reikia kuo skubiau suteikti pagalbą.

10. Kalbant apie savižudybę pranašaujančius netiesioginius ženklus, reikėtų atkreipti dėmesį štai į ką: koks žmogus buvo prieš tai ir koks yra dabar – gal staiga pasikeitė: visuomet buvo žvalus, aktyvus, anksti ateidavo į darbą, niekuomet nevėluodavo, o pastaruoju metu tapo apatiškas, vangus, ėmė vėluoti, nenori dirbti; gal anksčiau jis mėgo bendrauti, nevengė kolegų ar draugų susibūrimų, o dabar užsislendė, nekelia kojos iš namų, vengia bendravimo; gal atiduoda skolas, visiems dėkoja; gal pakito ir jo išvaizda.

Savižudybės rizikos veiksnių atpažinimas

Kaip minėta anksčiau, savižudybės rizika yra skirstoma į tris etapus:

- **I etapas** – Minčių, idėjų stadija (žmogus tik pagalvoja apie savižudybę, nori užsimiršti, pabėgti nuo rūpesčių ir skausmo. Daugeliui žmonių nors kartą gyvenime ateina tokia mintis. Tačiau savižudybė dar neplanuojama. Norima nebūti, numirti, bet nusižudyti atrodo neįmanoma);
- **II etapas** – Ketinimų stadija (žmogus ne tik trokšta mirti, bet ir pradeda siekti mirties. Jis norėtų rasti ir kitų būdų, kurie sumažintų jo kančias, bet negali. Savižudybė pradeda atrodyti kaip vienintelė išeitis. Grėsmė gyvybei čia jau daug didesnė. Pradedama galvoti apie nusižudymo būdus, apmąstomos konkrečios detalės).
- **III etapas** – Veiksmų stadija – konkretus veiksmas norint nusižudyti (parengiamas veiksmų planas, kaip atlikti savižudybę).

Savižudybės procesą bet kuriuo momentu galima sustabdyti ir vidiniais, ir išoriniais veiksniais.

Itin svarbu mokytis laiku ir teisingai įvertinti gresiančio pavojaus ženklus. Kiekvienoje savižudybių stadijoje gali pasireikšti skirtingi savižudybių rizikos ženklai, pvz., tokie:

- **Kalbos signalai:**

- Žmogus, kalbėdamas vis dažniau išreiškia susidomėjimą mirtimi, galimais būdais save žaloti, viskas, kas sakoma apie mirtį, jam gali tapti itin įdomu, nors anksčiau tokio susidomėjimo šia tema nebuvo. Todėl visi kalboje išreikšti norai ir (ar) ketinimai turi būti vertinami kaip tikri, o ne kaip žmogaus noras atkreipti į save dėmesį. Tai gali būti pagalbos šauksmas.

- **Mąstymo ženklai, atspindintys kalboje:**

- Žmogaus mąstymas tampa tunelinis, jis mato tik vieną ar kelias konkrečias jį kamuojančias problemas, negeba išvelgti jokių problemos sprendimo būdų, nenori priimti aplinkinių pagalbos, nes, jo nuomone, niekas jam negali padėti toje situacijoje.

- **Netikėti elgesio pokyčiai:**

- Tokie pokyčiai dažniausiai pasireiškia po kokių nors kritinių įvykių ar ištikusios krizės.
- Anksčiau labai mėgęs bendrauti žmogus staiga tampa itin uždaras, ima visų šalintis, vengti. Kitu atveju gali nutikti ir atvirkščiai – anksčiau buvęs ypač santūrus, staiga žmogus gali pradėti labai daug bendrauti, tačiau tai turi nutikti netikėtai, nelauktai, to nesitikint (šią situaciją galima traktuoti kaip savižudybės rizikos ženklą tuomet, kai žmogus bendrauti pradeda ne palaipsniui, o staiga).
- Netikėtai žmogus pradeda domėtis mirtimi, daug skaityti ar žiūrėti vaizdo medžiagos šia tema.

- Žmogus pradeda dalyti savo daiktus, gražina įsisenėjusias skolas artimiesiems, tarsi atsisveikindamas su jais.

- Elgesio pokyčiai nėra vertinami kaip atskiras rizikos ženklas, tačiau kartu su kitais.

- **Emocinės užuominos:**

- Žmogus pradeda elgtis neatsargiai, neapgalvotai įsitraukia į rizikingesnes veiklas. Itin sumažėja savisaugos instinktas.

- Asmuo pradeda vartoti alkoholį ir narkotines medžiagas, nors anksčiau to nedarė, o jei vartojo saikingai, tai išgyvendamas krizę jis jų suvartos žymiai daugiau.

- Žmogus atsiriboja nuo savo šeimos, draugų ir visuomenės, nebenori eiti į susitikimus.

- Sutrinka asmens miegas – žmogui nepaprastai sunku užmigti, rytais tampa labai sunku keltis, nuolatos kankina mieguistumas.

Jei žmogus atpažįsta šiuos bruožus kitame žmoguje, turėtų nedelsdamas sureaguoti. Prireikus būtina kreiptis pagalbos į specialistus.

Užduotis: Simuliacinė situacija – pabandykite sumodeliuoti toliau pateiktą situaciją, pasiskirstykite, kas bus nukentėjusiojo vietoj, ir kas jam teiks pagalbą. Rekomenduotina, kad būtų ir stebėtojų grupelė.

Vaikinas, 19 metų, sėdi 9 aukšte ant balkono krašto, kojas persisvėręs į išorės pusę. Labai verkia. Vaikinas gyvena vienas, namuose nieko nėra, buto durys užrakintos iš vidaus. Į raginimus nulipti nereaguoja.

Pirmoji psichologinė pagalba nusižudyti ketinančiam žmogui

Šią pagalbą gali suteikti kiekvienas iš mūsų, tam nereikia turėti jokie specialaus išsilavinimo. Tai gali būti tiesiog buvimas šalia, kad savižudiškas mintis išgyvenantis asmuo nesijaustų vienišas, to žmogaus išklausymas, jo pagrindinių poreikių užtikrinimas (pasiūlymas atsigeriti vandens ar pan.).

Keletas pagrindinių principų teikiant pirmąją psichologinę pagalbą:

- ***Užmegzti kontaktą, išklaudyti, pabandyti suprasti*** – svarbu klausytis nepertraukiant ir nevertinant to, ką pasako kalbantysis. Nerodant neigiamų reakcijų ir pasitelkus kantrybę, galima lengviau įgyti kalbančiojo pasitikėjimą. Svarbu pokalbio metu neskubėti, duoti tiek laiko, kiek kalbėtoji reikia, nežvilgčioti į laikrodį, palaikyti akių kontaktą. Skubėjimas gali blaškyti pašnekovą ir jam bus sunkiau priimti jūsų teikiamą pagalbą arba žmogus užsisklęs savyje ir nepapasakos nieko apie savo išgyvenimus. Galima sakyti tokias frazes: „Aš matau, kad tau sunku, ir man tai tikrai svarbu, man rūpi, mane domina, papasakok daugiau“.
- ***Įvertinti savižudybės riziką*** – nereikėtų bijoti drąsiai ir tiesiai paklausti, ar žmogus galvoja apie savižudybę, pvz.: „Ar tau atrodo, kad gyventi neverta? Ar turi minčių apie savižudybę? Kaip ilgai šios mintys tave vargina?“. Žmogui atsakius, kad jis iš tikrųjų svarsto apie tokią galimybę, reikėtų išsiaiškinti, ar jo ketinimai jau yra konkretūs – ar jau apsispręsta, kaip bus nusižudyta (ar asmuo žino, kokią priemonę naudos nusižudyti, ar tai bus vaistai, ar ginklas), ar yra konkretus savižudybės planas, kada, kur tai įvyks.
- ***Paskatinti išsikalbėti, išsakyti jausmus*** – aktyviai paklausinėti, kas žmogų slegia. Kokios yra jo problemos, ar bandė kitus būdus klausimams, bėdoms išspręsti, jei jau apsisprendė žudyti. Stenkitės, kad klausimai netaptų įkyrūs ir iš tiesų įsiklausykite į tai, ką jums sako pašnekovas. Taip pat svarbu išsiaiškinti, kokius jausmus ketinantis nusižudyti asmuo tuo metu jaučia, ar jis yra prislėgtas, ar liūdnas, ar sumišęs.
- ***Pokalbjį ir visą situaciją vertinti rimtai*** – svarbu nenuvertinti ir nekritikuoti to, ką pasako pašnekovas, kiekviena išsakyta mintis, kurią girdime, tam žmogui yra svarbi, todėl nederėtų į tai numoti ranka. Taip pat nereikėtų nuvertinti išsakytų problemų ir guosti, kad viskas bus gerai. Realiai nežinome, ar tikrai viskas gerai susiklostys, todėl to žadėti nederėtų.
- ***Pabandyti suprasti, kas žmogų sulaiko nuo savižudybės*** – pokalbio metu pabandyti išsiaiškinti ir įvertinti, kas žmogaus gyvenime palaiko jo norą gyventi. Radus tokią priežastį reikėtų pradėti daugiau kalbėti apie tai, kas jam padeda, kai būna labai sunku, kartu paieškoti kito (-ų) problemos sprendimo būdo (-ų). Gali padėti ir pasiteiravimas apie svarbius ir reikšmingus asmenis to žmogaus gyvenime, pvz.: „Ar yra žmogus, kurį dabar norėtum pamatyti? Gal aš galėčiau su juo susisiekti?“.
- ***Nepalikti žmogaus vieno*** – svarbu užtikrinti žmogaus saugumą, todėl labai svarbu krizės metu to žmogaus nepalikti vieno. Jei mes patys negalime tuo metu su juo būti, raskim galimybę, būdą paieškoti kito žmogaus, kuris praleistų laiką su savižudiškas mintis išgyvenančiu asmeniu.
- ***Organizuoti paramą ir profesionalų pagalbą*** – reikėtų pabandyti įtikinti asmenį, kad jam reikalinga pagalba, kad jūs galbūt vienas neįstengsite jam padėti, tačiau galėtumėte jį palydėti, kartu nueiti iki specialistų, kurie jam suteiktų reikiamą pagalbą. Esant poreikiui, pasiūlykite susisiekti su šeimos nariais, draugais ir pasirūpinkite, kad ir jie pagelbėtų ketinančiam nusižudyti žmogui. Kartais aplinkybės gali taip susiklostyti, kad teks perimti iniciatyvą ir imtis vadovaujamo vaidmens, kad būtų užtikrintas nusižudyti

ketinančiojo saugumas. Jeigu savižudybės rizika yra itin didelė, būtina skubiai kviesti greitąją medicinos pagalbą.

- ***Nepriimti atsakomybės už kito žmogaus sprendimus*** – svarbu suprasti, kad žmogaus sprendimas nuo mūsų nepriklauso, ir net jei mums ir nepavyktų jo išgelbėti, tai nėra mūsų kaltė.
- ***Nelaikyti visko paslapyje ir būtinai pasitarti su specialistais*** – padėti žmogui, kuris svarsto savižudybės galimybę, yra itin didelis ir nelengvas krūvis kiekvieno žmogaus jausmams, todėl svarbu nepamiršti pasirūpinti ir savimi. Jeigu žmogus nenori priimti specialistų pagalbos, tačiau su jumis kalbasi noriai ir pasakoja savo išgyvenimus, jūs pats galite kreiptis į specialistus ir paprašyti patarimo, ką reiktų daryti ir kaip su tokiu žmogumi kalbėti. Taip veikdami galėsite padėti ne tik kitam, bet ir sau.
- ***Nepamiršti, kad krizinė situacija nebūtinai baigėsi, net jei asmuo ir tvirtins, kad jam pagerėjo*** – asmuo gali išgyventi sudėtingus jausmus dar ilgą laiką po mėginimo nusižudyti. Gali būti, kad jam iš tiesų bus lengviau ir mintys apie savo gyvybės atėmimą bus retesnės, bet tai dar nereiškia, kad jam, kilus kokiam nors kitai sudėtingai situacijai, nekils noras nusižudyti ir vėl. Svarbu palaikyti santykį su šiuo žmogumi ir po to, kai jo krizė atrodys praėjusi.

Užduotis. Mokymų dalyvius suskirstyti poromis ir paprašyti sukurti situaciją, kurios veikėjas iš išvardytų savižudybės rizikos bruožų išgyventų vieną ar kelis. Sukūrus situaciją, vienas iš poros tampa nusižudyti norinčiu asmeniu, o kitas – mėgina jam padėti. Situacija pristatoma prieš visą grupę. Po pristatymo visi bendrai apibendrina, kas, jų nuomone, buvo atlikta labai gerai, ir jie patys naudotų tokią strategiją, ir ką jie darytų kitaip.

Ko nepatartina daryti, kalbant su žmogumi, svarstančiu apie savižudybę:

- ***Ignoruoti užuominas apie savižudybę*** – bet koks užsiminimas apie mirtį yra svarbus ženklas, kurio nederėtų praleisti.
- ***Skubėti baigti pokalbį*** – jei atsidūrėme tokioje situacijoje, kurioje žmogui yra reikalinga pagalba ir mes su juo užmezgame kontaktą, nederėtų skubinti pabaigti pokalbį, reiktų klausytis kalbančiojo tol, kol jam to reikia ir jis to nori. Tik taip jis jausis esąs išklaustas ir reikalingas.
- ***Skirti ribotą laiką pokalbiui*** – nederėtų nustatyti laiko, kurį galime skirti tam žmogui, todėl ir neturime sakyti: „Kas nutiko, turiu 15 minučių, papasakok“. Net jeigu ir labai kažkur skubame, visiškai neturime laiko, vis tiek stenkimės išklausti ir išsiaiškinti, kas kamuoja žmogų.
- ***Užduoti klausimus, kurie primintų tardymą*** – derėtų vengti klausimų, kurie būtų kaltinamojo pobūdžio, pvz.: „Kodėl tu nusprendei taip pasielgti? Juk nėra taip blogai“.
- ***Pažadėti, kad viskas, apie ką kalbama, liks paslapyje*** – to žadėti nederėtų, nes gali būti, kad pokalbio metu kalbantysis atskleis, kad yra sudaręs savižudybės planą, o jums, kad užtikrintumėte jo saugumą, gali tekti ta informacija pasidalyti su kitomis institucijomis.
- ***Reikalauti pažadėti, kad žmogus daugiau nemėgins nusižudyti*** – užuot reikalavus pasižadėti, kad asmuo nekels rankos prieš save, tikslingiau būtų sudaryti „saugumo kontraktą“, kuriame su juo susitartumėte, kiek laiko jis dar nesižudys. Susitarimas veikia pozityviau, nei išreikalautas pažadas, nes susitaręs žmogus iš tiesų gali norėti laikytis susitarimo, kad neapviltų.
- ***Guosti vartojant tokias frazes:*** „viskas bus gerai“, „tai nėra labai rimta problema“, „suimk save į rankas“ ir kt. Taip mes tik nuvertintume, sumenkintume pasirengusio

žudyti žmogaus problemos svarbą, ir paskatintume jį savižudybės veiksmui, nes juk tuo momentu ta problema jam yra pati svarbiausia ir atrodo neįveikiama.

- **Dalyti patarimus** – nusižudyti ketinantis asmuo į mus kreipiasi ne dėl patarimo, o kad paprasčiausiai jį išklausytumėme. Duodami patarimą, prisiimame didesnę atsakomybę už tokio žmogaus apsisprendimą, negu kad derėtų.
- **Skatinti kaltės jausmą** – savižudiškas mintis išgyvenantis žmogus ir taip jaučiasi labai sumišęs ir greičiausiai niekam nereikalingas, tad skatindami kaltės jausmą galime tik paskatinti jo norą nusižudyti.
- **Rodyti savo susierzinimą, pasibjaurėjimą ir pyktį** – žmogui yra reikalingas palaikymas ir išklausymas, rodydami savo reakcijas, taip pat galime jį paskatinti atimti sau gyvybę, nes jis gali pasijusti kaltas, kad kitiems kelia tokius jausmus.

Tinkamos nuostatos norint teikti pirmąją emocinę pagalbą norinčiam nusižudyti asmeniui:

- Teigiama nuostata apie gyvenimą (neigiama nuostata dėl savižudybės, kuri suprantama kaip išėities suradimas), jo sunkumų įveikimą.
- Tikėjimas ir pasitikėjimas savo ir kitų noru gyventi, savimi ir žmogumi, kuriam padeda.
- Tikėjimas atliekamo darbo (pagalbos teikimo) prasme.
- Požiūris į žmogų kaip asmenybę, o ne kaip į savižudišką atvejį ar prevencinio poveikio medžiagą.
- Sugebėjimas gerbti kitaip mąstančius ir mąščiusius, kurie problemas linkę spręsti savižudybe.
- Sugebėjimas priimti nuostatą, kad savižudiškas žmogus gali likti ambivalentiškas (gali nenorėti mirti, tačiau nematyti kitos išėities iš jo išgyvenamos situacijos) dėl savižudybės ar net nusižudyti.

Siektinos asmenybės savybės, norint suteikti kokybiškesnę emocinę pagalbą:

- Suvokimo realistiškumas, gebėjimas kelti realistiškus tikslus – rasti priežastį, dėl kurios siekias nusižudyti asmuo gali norėti gyventi, ir tai jam perteikti.
- Gebėjimas imtis adekvačios atsakomybės už tai, kas vyksta kalbantis su ketinančiu nusižudyti asmeniu.
- Gebėjimas išlaikyti įtampą ir toleruoti neapibrėžtumą – niekada nežinome, ar sumanęs žudyti žmogus vis tiek nenusižudys, nors jam ir suteiksime pagalbą.
- Gera savikontrolė ir elgesio pusiausvyra – gebėsime valdyti savo emocijas ir reakcijas į žmogaus išsakytas mintis.
- Adekvačiai išgyvenamas kaltės jausmas – neprisiimsime visos atsakomybės, net jei žmogus, po mūsų teiktos pagalbos, ir nusižudys. Visų išgelbėti yra neįmanoma, bet reikia stengtis.
- Gebėjimas būti atviram, pirmiausiai sau ir savo jausmams, o vėliau ir kitiems žmonėms. Nuoširdžiai priimti kitą žmogų ir stengtis jam padėti.
- Sugebėjimas priimti greitus, lanksčius, kūrybingus, adekvačius situacijai sprendimus.
- Gebėjimas būti ryžtingam ir kelti kitų žmonių pasitikėjimą.
- Sugebėjimas išklaudyti ir atjausti.
- Būti empatiškam – sugebėti jausti kitą, gebėjimas atsistoti į nusižudyti ketinančiojo poziciją ir suprasti jo jausmus, mintis, elgesį, kodėl jis pasirinko būtent tokį problemos sprendimo būdą. Pasistengti pasižiūrėti į situaciją ketinančio nusižudyti akimis ir suprasti, ką jis jaučia.

- Sugebėjimas užmegzti su kitais lanksčius, konstruktyvius ir bendradarbiauti skatinančius santykius.
- Asmenybės vientisumas jėga ir identiškumas – žinojimas kas esu, ko noriu iš gyvenimo, kokios mano vertybės ir nuostatos – tai padės bendraujant su nusižudyti ketinančiu žmogumi.
- Brandumas – vidinis ir tarpasmeninis. Vidinis brandumas yra gebėjimas spręsti savo problemas. Tarpasmeninis brandumas yra gebėjimas padėti kitiems spręsti jų problemas.

Rekomendacijos ugniagesiui gelbėtoju

POKALBIS SU KETINANČIU NUSIŽUDYTI ASMENIU

1. Prieš pradėdamas pokalbį, **pasirūpinkite** savo ir kitų, šalia esančių, žmonių **saugumu**. Per staigus bandymas prieiti prie, pvz., ketinančio nušokti nuo stogo / pro langą gali baigtis kelių žmonių sužalojimais ar mirtimis.

2. Kontakto su asmeniu pradžiai – **pašisveikinkite ir pasakykite savo vardą**, tada **paklauskite, kuo vardu asmuo**.

3. **Drąsiai klauskite**, ką žmogus ketina daryti, ar jis galvoja apie savižudybę. Bet koks atsakymas, išskyrus griežtą „NE“, reiškia „TAIP“.

4. Gavę teigiamą atsakymą, **klauskite, kokį konkrečiai savižudybės planą asmuo yra parengęs**. Kuo tikslesnis, detalesnis planas – tuo didesnė rizika.

5. **Nuoširdžiai pasirūpinkite** tuo asmeniu, išklausykite jo išgyvenimus ir problemas. Pasakykite, kad jis Jums rūpi ir kad norite jam padėti.

6. **Klauskite, kaip jis jaučiasi ir atidžiai klausykite** – kuo daugiau jausmų jis įvardys, iškalbės, tuo geriau šioje situacijoje pasijaus. Kalbėkite apie žmogaus jausmus ir jų **nesumenkinkite!**

7. **Nesiginčykite dėl jo jausmų!** Jeigu asmuo sako, kad jam labai blogai – reiškia, kad taip ir yra. Leiskite jam (su)pykti.

8. Žmogus gali būti piktas. **Nepriimkite jo pykčio asmeniškai**, nes jis nukreiptas ne į jus, o į situaciją, dėl kurios žmogus kenčia. Neįsižeiskite ir nebūkite agresyvus, nereaguokite į provokavimą.

9. **Nesakykite, kad suprantate, kaip jis jaučiasi!** Jūs nesate to žmogaus kailyje ir negalite suprasti jo jausmų ir išgyvenimų.

10. **Nespręskite, ar savižudybė šioje situacijoje pateisinama.**

11. Atvirai kalbėkite apie mirties baigtinumą ir mirties realybę.

12. **Išsiaiškinkite, kas žmogų sulaiko nuo savižudybės.** Radus priežastį gyventi, gali būti lengviau palaikyti pokalbį su ketinančiu nusižudyti žmogumi.

13. **Visuomet yra bent truputis noro gyventi.**

14. **Stenkitės kuo ilgiau palaikyti pokalbį** („tempkite“ laiką), nes tuomet didėja tikimybė, kad asmenį apims fizinis nuovargis ar išsekimas, tada gali atsirasti poreikis, pvz., prigulti ar pamiegoti. Kartu su nuovargiu gali sumažėti impulsyvumas.

15. **Nepalikite to žmogaus vieno, kol neatvyko pagalba** (medikai, artimieji, policija), **kuri pasirūpins tolesne asmens priežiūra!** Įtariai žiūrėkite į asmens, ketinusio nusižudyti, mėginimus jus nuraminti, kad jūs pasitrauktumėte nuo jo.

16. **Neteiskite, nemoralizuokite, nepamokslaukite ir jokiū būdu nesakykite, kad jo sprendimas yra kvailas**, kad tai nieko nepakeis ir pan.

17. **Nedalinkite patarimų.**

18. *Nuoširdus susirūpinimas ir pokalbis yra pagrindiniai jūsų įrankiai padėti asmeniui.*

19. *Po pokalbio su asmeniu, ketinasi nusižudyti, pasirūpinkite savo emocijomis, nes galite pats pasijausti sukrėstas – fiziškai išsekęs ir emociškai pavargęs!*

Kaip padėti sau po gelbėjimo darbų, kurių metu teko susidurti su savižudišku elgesiu ar ketinimais:

- *kalbėkite (pvz., su kolega) apie įvykį – ką matėte, girdėjote, darėte;*
- *kalbėkite apie savo reakcijas, apie tai, kaip jautėtės;*
- *nelikite vienas – būkite su žmonėmis;*
- *priminkite pats sau, kad įvykis baigėsi;*
- *jeigu leidžia galimybės, atlikite fizinius pratimus – tai šiek tiek sumažins neigiamas emocijas ir įtampą;*
- *apribokite kofeino ar kitų stimuliuojančių medžiagų (gėrimų) vartojimą;*
- *pabandykite pavalgyti, net jeigu nejaučiate alkio;*
- *venkite alkoholio, antidepresantų, migdomųjų vaistų;*
- *jeigu negalite užmigti, atsikelkite ir užsiimkite kokia nors veikla tol, kol pavargsite, tuomet pabandykite dar kartą užmigti.*

Naudingos nuorodos

Informacija apie prieinamą pagalbą skirtingose savivaldybėse:

<https://www.jaunimolinija.lt/lt/infobankas/>

<http://vpssc.lrv.lt/lt/informacine-medziaga/savizudybiu-prevencijos-biuras-informuoja-1/butinoji-pagalba-krizes-atveju>

Realios savižudybių istorijos diskusijoms:

<https://tuesi.lt/ka-patyre-kiti/>

Straipsnis apie vyrų savižudybių prielaidas:

https://www.researchgate.net/publication/286017733_Grigiene_D_Skruibis_P_Dadasev_S_Kl_imaite_V_Gelezelyte_O_Bieliauskaite_R_2015_Vyru_suicidiskumo_prielaidos_Is_Gailiene_Sud_Gyvenimas_po_luzio_Kulturiniu_traumu_psichologiniai_padariniai_pp234-248_Vilni

Vaizdo filmukai apie patirtį su savižudybėmis:

<https://www.youtube.com/watch?v=CS5ZpzNNQXk>

<https://www.youtube.com/watch?v=BppEu1ToCN4>

<https://www.youtube.com/watch?v=S8VNBhileKY>

<https://www.youtube.com/watch?v=xV-vQyVuLJA>

Užduotis. *Naudojantis citatomis iš D. Gailienės knygos „Gyvenimas po lūžio“ (2015), pamėginti sukurti atsakymus:*

- *„aš niekada nejaučiau gėdos dėl to, kad man yra tiek sunku, kad aš noriu nusižudyti. Tiesiog aš nenoriu, kad žmonės tai žinotų, aš nenoriu, kad kažkokie aplinkiniai svarstytų apie mane, tai yra gerai, ar tai blogai, nes tai ne jų reikalas, tai yra mano asmeninis reikalas. Ir ir ir aš tik tą problemą spręsti, o neleisti aplinkiniams kažką ten svarstyti.“*
- *„tu supranti, kad nu jeigu tu pats su tuo nesusidorosi, nu niekas tau nepadės, nu niekas pastoviai šalia tavęs nebus ir vis tiek ta tą kažkaip stengiesi pe per save pereit.“*

- „aš tiesiog, aš nemėgstu kaip, apkraut kažko savo ten, problemom, nes visos turi savo gyvenimus savo šeimas.“
- „mamai aš nesakyčiau, nes man jos gaila, nes jinai mane labai myli, ir man, man labai iš tikrųjų skaudu, skaudu ją skaudinti.“
- Vis tiek darbe tu negali užkraut kitiem savo emocijų, turi, ta prasme, apsimest, kad tau viskas gerai, nors viduj tai tu ten cypi, klyki.“
- „nu aš su draugais esu šnekėjusi, bet gi negali tu draugam tiek daug dalykų užkraut, nu čia yra labai sudėtinga. Žinoma jie manęs išklauso ten, bet bet kažkaip nu aš pati nenoriu užkraut, nes čia yra labai labai sunku kažkaip priimt, išklaudyti.“
- „nu aš toks žmogus, man nemalonu prisipažinti, kad aš esu silpna ir aš apskritai pastebėjau tokį dalyką, kuo žmogus išoriškai yra linksmesnis, ir stipresnis atrodo, tuo viduje jis labiau sulaužytas yra.“
- „anksčiau, nesuprasdavau galbūt galvodavau gal tai gėdinga labai, rodyti savo jausmus, taip viešai. “
- Per laiduves, pavyzdžiui, aš labai nenorėjau kitiem žmonėm rodyt ašarų. Ir aš nie- net nei verkiau, nei nieko <...> Nu ir po to sakau, aš gailėjausi, kad aš nesugebėjau su juo atsisveikint, vaidinau prieš kažką, kitus, nenorėjau verkt, o gal reikėjo, gal būtų tada lengviau.“
- „nu kas čia tau ką padės, kiekvienas gyvena savo gyvenimą, kas čia tau padės.“
- „vėlgi aš maniau, kad čia yra mano asmeninė problema, dėl to aš per daug ir nenorėjau ir niekada nesitikėjau ir nemaniau, kad kažkas iš artimųjų man galėtų padėt.“
- „kalbėt tai nelabai norisi, nes aš nelabai taip noriu kalbėt, nes man atrodo, manęs nesupras. Kad taip ir yra, kas čia supras.“
- „iš pradžių stengdavausi bendrauti, išsikalbėti bandydavau, bet kaip nu, pastebėdavau, kad tiesiog kitiem nerūpi, nelabai klausi, nelabai gilinasi į tai, tai tiesiog, apleidau rankas, nustočiau tai daryti.“

Sėkmės istorijos

<http://www.kaunopriegaisrine.lt/news.php?readmore=75>

<http://www.112.lt/bendrojo-pagalbos-centro-operatores-sumanumo-deka-pavyko-isingelbeti-nusizudyti-ketynusi-vyra/>

<http://bpc.lrv.lt/lt/naujienos/lietuvoje-veikianti-skambinaciojo-vietos-nustatymo-sistema-padejo-isingelbeti-nusizudyti-ketynusi-vyra>

<http://bpc.lrv.lt/lt/naujienos/sekingo-bendradarbiavimo-deka-pavyko-isingelbeti-zmogaus-gyvybe>

Literatūros sąrašas

- GAILIENĖ, D., 1998, “Jie neturėjo mirti. Savižudybės Lietuvoje”.
- GAILIENĖ D., 2001, “Savižudybių prevencijos idėjos”.
- GAILIENĖ, D., 2015, “Gyvenimas po lūžio”.
- POLUKORDIENĖ, O. K., 2003, “Psichologinės krizės ir jų įveikimas”.
- PSICHIKOS SVEIKATOS IR PSIKLAUSOMYBĖS LIGŲ SKYRIUS, PASAULIO SVEIKATOS ORGANIZACIJA, 2009, “Savižudybių prevencija: atmintinė policijos pareigūnams, ugniagesiams ir kitiems pirmosios pagalbos teikėjams”.