

Savižudybės pavojaus ženklai

Įspėja apie didelę savižudybės riziką:

- asmuo dažnai kalba apie mirtį ir norą numirti, savižudybę;
- domisi savižudybės būdais;
- kalba apie beviltiškumo ir beprasmiškumo jausmus;
- kalba apie nepakeliamą skausmą ir negalėjimą ilgiau to iškęsti;
- kalba apie tai, kad jis yra našta kitiems;
- daugiau vartoja alkoholio ar narkotikų;
- išgyvena didelį nerimą, susijaudinimą ar neatsargumo būseną;
- pasikeičia miego ir mitybos įpročiai;
- atsiriboja nuo aplinkinių ir jaučiasi vienišas;
- demonstruoja pyktį arba kalba apie kerštą;
- ryškiai svyruoja nuotaika.

Ieškai emocinės paramos?

Daugumą suicidinių ketinimų turinčių žmonių drasko prieštaringi jausmai: noras gyventi ir pasiryžimas mirti. Nebematoma kitų galimybių. Savižudybė yra impulsyvus veiksmas. Tačiau jeigu, kilus tokiam impulsui, šalia yra žmogus, pasiruošęs padėti, savižudybės galima išvengti. Žinant rizikos veiksnius ir pavojaus ženklus, galima padėti esančiam krizėje, turinčiam minčių apie savižudybę ar ketinančiam nusižudyti žmogui.

Ką daryti, jeigu nujaučiate, kad Jums artimas asmuo ketina nusižudyti?

Ketinantys nusižudyti žmonės patys paprastai neieško pagalbos, be to, dažniausiai vengia kreiptis į specialistus. Jūsų pastangos gali išgelbėti gyvybę.

Visada dėmesingai išklauskite:

- atvirai klauskite asmens, kas jį kamuoja, visaip bandykite jį prakalbinti;
- jei kenčiantis asmuo išsipasakoja artimam žmogui, prireikus nevengtų ir specialisto pagalbos;
- jeigu Jūsų draugas ar giminaitis prislėgtas, nebijokite tiesiai jo paklausti, ar kartais neketina nusižudyti, o gal jau pasirinko ir būdą;
- nemėginkite įkalbinėti nesižudyti. Verčiau **ieiskite žmogui suprasti, kad juo rūpinatės ir jį suprantate, kad jis nėra vienišas**, o noras nusižudyti – laikinas, nes depresiją galima pagydyti, o problemas – išspręsti. **Venkite pasakymų: „yra dėl ko gyventi“ arba „taip pakenksi savo šeimai“;**
- nepaliaudami raginkite nedelsiant kreiptis į gydytoją, psichologą arba psichikos sveikatos priežiūros darbuotoją, padėkite nuvykti. Ištikus krizei, nuvežkite ligonį į Psichikos sveikatos centrą ar Psichiatrijos ligoninės Priėmimo skyrių;
- nepalikite žmogaus vieno, kol nebus suteikta pagalba. Pasirūpinkite, kad po ranka nebūtų daiktų, kuriuos jis galėtų panaudoti kaip savižudybės įrankį;
- jeigu neįmanoma greitai pasiekti psichiatrijos įstaigos ar gauti psichologinės pagalbos, kreipkitės į artimiausią ligoninę ar polikliniką, skambinkite bendruoju pagalbos telefonu 112.

