



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Savižudybių prevencija

MITAI

- ❖ Savižudybė lengviausia išėitis;
- ❖ Kalbėjimas apie savižudybę gali žmogų paskatinti nusižudyti;
- ❖ Jei žmogus nori nusižudyti jis tai ir padarys, apie tai nekalbėdamas;
- ❖ Nusižudo tik tie, kurie serga psichine liga;
- ❖ Kalbantys apie savižudybę žmonės tik nori dėmesio;
- ❖ Tas kuris nori nusižudyti – vis tiek nusižudys.

KODĖL ŽMONĖS ŽUDOSI

Žmonės žudosi tada, kai negali pakelti psichologinio skausmo, jaučiasi nesuprasti, vieniši, atrodo neįmanoma išeiti iš esamos kančios būsenos, kai nesulaukiama pagalbos. Labai svarbu, kad suicidinių minčių turintis asmuo gautų kvalifikuotą psichiatro bei psichologo ar psichoterapeuto pagalbą, sulauktų artimųjų paramos bei supratimo.

SAVIŽUDYBĖS PAVOJŲ RODANTYS ŽENKLAI

- ❖ Ankstesnis (-i) bandymas (-ai) nusižudyti;
- ❖ Kardinalus nuotaikos pokytis;
- ❖ Visiškas interesų praradimas;
- ❖ Padidėjęs alkoholio ar kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimas;
- ❖ Staigus skolų atidavimas, sau svarbių daiktų išdalinimas, augintinio perleidimas, numatymas, kas galėtų pasirūpinti vaikais;
- ❖ Patiriami jausmai: beviltiškumas, apatija, prislėgtumas, nuovargis, nerimas, susierzinimas, jausmas, kad esi našta kitiems;
- ❖ Savižala;
- ❖ Artimųjų lankymas – tikslas atsisveikinti
- ❖ Gyvenimo prasmės praradimas;
- ❖ Užuominos, kad jo/ jos greitai nebebus;
- ❖ Stiprus užsisklendimas;
- ❖ Išreikštas noras mirti;
- ❖ Savižudybės plano turėjimas;
- ❖ Itin rizikingas elgesys.

KĄ DARYTI JEI ITARIU, KAD ARTIMASIS GALVOJA APIE SAVIŽUDYBĘ

- ❖ Nelaikyti to savyje. Pasidalinti šia informacija su kitais žmogaus artimaisiais apie jo/ jos suicidines mintis. Kalbėti apie savo išgyvenimus su artimaisiais, psichologu ar kitais specialistais;
- ❖ Tiesiai pasikalbėti su žmogumi apie savižudybės grėsmę;
- ❖ Išsiaiškinti ar turi konkretų planą, kaip nusižudys;
- ❖ Išklaustyti;
- ❖ Empatiškai priimti žmogaus skausmą;
- ❖ Rimtai reaguoti į juokus apie savižudybę;
- ❖ Rekomenduoti kreiptis pagalbos, padėti tai padaryti;
- ❖ Padrąsinti artimąjį dalintis savo jausmais, paskatinti išsipasakoti;

JEI JAUČIAT BEVILTIŠKUMO JAUSMĄ, APATIJĄ, NIEKAS NEDŽIUGINA, GYVENATE EMOCINĖJE KANČIOJE, GALVOJATE APIE SAVIŽUDYBĘ:

- ❖ Pasikalbėkite apie savo išgyvenimus su artimaisiais;
- ❖ Kreipkitės į psichiatrą bei psichologą ar psichoterapeutą;
- ❖ Venkite alkoholio ar narkotikų;
- ❖ Paskambinkite į pagalbos liniją;
- ❖ Prisiverskite pasivaikščioti ar kitaip aktyviai pajudėti;
- ❖ Sveikiau maitinkitės;
- ❖ Prisiminkit veiklas, kurios teikė džiaugsmo praeityje – išbandykit jas iš naujo;
- ❖ Prisiminkit kas anksčiau padėdavo pasijausti geriau – išbandykit tai.

KAIP PASIRŪPINTI SAVO EMOCINE SVEIKATA

- ❖ Priminkit sau, kad mano ir kito nuomonė turi teisę egzistuoti;
- ❖ Priimkit save ir savo išgyvenimus;
- ❖ Kalbėkit apie savo jausmus;
- ❖ Turėkit mėgstamų veiklų;
- ❖ Būkit fiziškai aktyvus;
- ❖ Daugiau laiko praleiskit gamtoje;
- ❖ Palaikykit socialinius kontaktus;
- ❖ Turėkit dienos režimą;
- ❖ Mažiau laiko praleiskit socialiniuose tinkluose.

**IŠEITIS
VISUOMET YRA**



**KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS**