

Savižudybė – visuomet krizinis įvykis, paliekantis labai daug skaudžių išgyvenimų pažinojusiems nusižudžiusįjį. Kiekviena savižudybė padidina grėsmę, sukelia sunkių jausmų, minčių, atgaivina panašių patirčių prisiminimus.

Pagalba ypatingai svarbi, kol dar nieko nepataisomo neįvyko.

Pagalbos ieškoti – normalu.

Nenormalu kentėti ir laukti, kol našta pasidarys nebepakeliama.

Svarbu atkreipti dėmesį į savižudybės rizikos ženklus. **Savižudybės pavojų galime įtarti, jei pastebime, kad žmogus:**

- **Staiga pasikeičia** (pvz., aktyvus žmogus pasidaro uždaras, nekalbus arba priešingai, ramus draugiškas - tampa agresyviu, šiurkščiu); **išgyvena ryškius nuotaikos svyravimus** (staiga nuliūsta, užsisklendžia, arba pradeda euforiškai džiūgauti);
- **Nebegali susikaupti, pasidaro dirglus, nervingas, nebesusivaldo;**
- **Nebesidomi tuo, kuo anksčiau domėjosi**, arba apskritai nustoja viskuo domėtis;
- **Praranda draugus ar atsiriboja** nuo jų, taip pat atitolsta ir nuo šeimos;
- Netikėtai ir dažniausiai **neadekvačiai reaguoja** į paprastus dalykus (juokiasi, kai, rodos, nėra ko arba nervinasi, kai kas nors juokauja);
- **Yra prislėgtas**, depresiškas;
- **Pernelyg kritiškai ir pesimistiškai vertina save**, menkina savo gebėjimus;
- **Blogai miega, mažai valgo** (kartais atvirkščiai, nuolat nori miego, valgo be saiko);
- **Dažnai kalba arba juokauja apie savižudybę ir mirtį**, ją romantizuoja arba **tiesiai pasako apie savo ketinimą nusižudyti.**
- Pokalbius apie kitus dalykus pakreipia taip, kad būtų kalbama mirties ar savižudybės temomis, kalboje padaugėja **neigiamų apibendrinimų**: „visada nesiseka“, „amžinai tas pats“, „niekam aš nereikalingas...“, „be manęs visiems būtų geriau“, „nieko negaliu pakeisti“, „viskas nusibodo“ ir kt.
- Elgiasi taip, lyg ruošųsi išvažiuoti kažkur toli (atiduoda savo brangius daiktus, **rodo atsisveikinimo ženklus**);
- **Piktnaudžiauja alkoholiu arba vartoja narkotikus.**

Jei jūsų artimas žmogus, vaikas, mokinys, bendradarbis nors nežymiai užsiminė apie savižudybę, kreipkitės į psichologą, psichiatrą, visuomenės sveikatos specialistą ar šeimos gydytoją.

Suinteresuotumas, jautrumas, sumanumas, gebėjimas pasirūpinti kitu žmogumi, įsitikinimas, kad gyvybę verta saugoti – tai pagrindiniai bendruomenės nario resursai. Jais remdamiesi galime padėti išvengti savižudybės.

NEMOKAMA PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU, INTERNETU

Psichologinės pagalbos tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas	Pagalbą teikia	Pagalba internetu
„Jaunimo linija“ Emocinė parama teikiama jaunimui	8 800 28888	visą parą	savaniai	www.jaunimolinija.lt Į laiškus per 2 dienas atsako savaniai konsultantai. Pokalbiai internetu vyksta trečiadieniais ir penktadieniais 18–22 val., šeštadieniais 13–17 val.
„Vaikų linija“ Emocinė parama teikiama vaikams, paaugliams	116 111	11.00-23.00 kasdien	savaniai	www.vaikulinja.lt Į laiškus per 2-3 dienas atsako savaniai konsultantai. Pokalbiai internetu vyksta pirmadieniais, trečiadieniais ir penktadieniais 18-21 val.
„Tėvų linija“ Pagalba teikiama tėvams	8 800 90012	17.00–21.00 darbo dienomis	psichologai	☞
„Vilties linija“ Pagalba teikiama suaugusiems	116 123	visą parą	savaniai ir psichikos sveikatos profesionalai	vilties.linija@gmail.com Į laiškus per 3 darbo dienas atsako Klaipėdos psichikos sveikatos centro specialistai
„Pagalbos moterims linija“ Pagalba teikiama moterims ir merginoms	8 800 66366	visą parą	savaniai ir psichikos sveikatos profesionalai	pagalba@moteriai.lt Į laiškus per 3 dienas atsako savanorės konsultantės
Linija Doverija (rusų kalba, paaugliams ir jaunimui)	8 800 77277	16.00–20.00 nuo antradienio iki šeštadienio	savaniai moksleiviai	☞
Psichologinės konsultacijos emigrantams Pagalba emigrantams	☞	☞	profesionalūs psichologai	psyvirtual@psyvirtual.lt Į laiškus atsako per 2 darbo dienas. Daugiau informacijos www.psyvirtual.lt
Pagalba nusižudžiusių artimiesiems Pagalba nusižudžiusių artimiesiems	☞	☞	savitarpio pagalbos grupė	laukiam@artimiems.lt Atsako per 2–3 darbo dienas. Dažniausiai užduodami klausimai, literatūra ir kita naudinga informacija – puslapyje www.artimiems.lt

Skambučiai visais šiais numeriais yra nemokami. Skambučius apmoka LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija.

DĖL PSICHOLOGINĖS PAGALBOS GALIMA KREIPTIS Į VŠĮ KUPIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS PASP CENTRĄ – šeimos gydytojus, medicinos psichologus, gydytoją psichiatrą:

Suaugusiųjų registratūra (8 459) 51 212, 51 033

Vaikų registratūra (8 459) 51 303

Psichiatrijos kabineto registratūra (8 459) 51 902

Į KUPIŠKIO RAJONO ŠVIETIMO PAGALBOS TARNYBĄ:

Psichologė **Violeta Sabanskienė (8 459) 35 144**

MEDICINOS PSICHOLOGĖ **Valija Šap 8 699 25 969** (krizinės situacijos atveju:

ketinimui/mėginimui žudyti, savižudybei, skyryboms, smurtui, artimojo netekčiai, žiniai apie onkologinį ar kitą susirgimą ir pan.)

GIMNAZIJOS PSICHOLOGĖ Kristina Vainienė 8 615 97551