

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 agresyvus, šiurkštus); **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 kasdien	savaniai konsultantai	jaunimolinija.lt Į laiškus atsako savaniai konsultantai, per 24 val. Pokalbiai internetu vyksta darbo dienomis ir šeštadieniais 18–22val.
„Vaikų linija“ Emocinė parama teikiama vaikams, paaugliams, suaugusiems	116 111	11.00–23.00 kasdien	savaniai konsultantai, profesionalai	vaikulinija.lt Į laiškus atsako savaniai konsultantai, per 24 val. Pokalbiai internetu vyksta darbo dienomis 18-23 val.
„Tėvų linija“ Pagalba teikiama tėvams	8 800 90012	9.00–13.00 17.00–21.00 darbo dienomis	psichologai	tevulinija.lt
„Vilties linija“ Pagalba teikiama suaugusiems	116 123	visą parą kasdien	profesionalūs konsultantai ir savaniai	viltieslinija.lt
„Pagalbos moterims linija“ Pagalba teikiama moterims ir merginoms	8 800 66366	visą parą kasdien	profesionalūs konsultantai ir savaniai	pagalbosmoterimslinija.lt
„Sidabrinė linija“ Nemokama draugystės ir bendravimo telefonu paslauga garbaus amžiaus žmonėms.	8 800 80020	08.00–20.00 darbo dienomis	savaniai	sidabrinelinija.lt
Emocinės paramos linija	1809	visą parą kasdien	savaniai konsultantai, profesionalai	pagalbasau.lt informacija apie emocinę sveikatą ir psichologinę pagalbą COVID-19 metu ir ne tik.
Karštoji koronaviruso linija gyventojams	1808	08.00–20.00 kasdien	specialistai	galima skambinti ir rašyti trumpąją žinutę nemokamai iš visų tinklų koronastop.lrv.lt

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

JEI SITUACIJA KELIA PAVOJŲ GYVYBEI AR SVEIKATAI, skambinkite 112

DĖL PSICHOLOGINĖS PAGALBOS GALITE KREIPTIS Į VŠĮ KUPIŠKIO RAJONO

SAVIVALDYBĖS PASP CENTRĄ – šeimos gydytojus, medicinos psichologus, gydytojus psichiatrus:

- **Suaugusiųjų registratūra (8 459) 51 212, 51 033**
- **Vaikų registratūra (8 459) 51 303**
- **Psichiatrijos kabineto registratūra (8 459) 51 902**

Į KUPIŠKIO R. ŠVIETIMO PAGALBOS TARNYBĄ, psichologė Violeta Sabanskienė (8 459) 35 144

GIMNAZIJOS PSICHOLOGĖ Kristina Vainienė 8 615 97551, konsultuoja gimnazijos mokinius, tėvus (globėjus, rūpintojus), mokytojus, kitus asmenis susijusius su mokinių ugdymu.

VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO PSICHOLOGAI konsultuoja psichologinės gerovės stiprinimo klausimais **8 675 12855, 8 643 02378**; teikia pagalbą turintiems problemų su alkoholiu ir (ar) kitomis psichoaktyviomis medžiagomis, padeda priklausomų asmenų šeimos nariams, artimiesiems **8 675 12855**

PRIVAČIAI KONSULTUOJA psichologė Valija Šap 8 699 25969

Informacija atnaujinta 2020-09-04