

SAVIŽUDYBĖ – VISUOMET KRIZINIS ĮVYKIS, paliekantis labai daug skaudžių išgyvenimų pažinojusiems nusižudžiusijį. 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 atvirksčiai, 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 ruoštųsi išvažiuoti kažkur toli (atiduoda savo brangius daiktus, **rodo atsisveikinimo ženklus**);
- **Piktnaudžiauja alkoholiu arba vartoja narkotikus.**

JEI JŪSŲ ARTIMAS ŽMOGUS, VAIKAS, MOKINYS, KOLEGA NORS NEŽYMIAM UŽSIMINĖ APIE SAVIŽUDYBĖ, KREIPKITĖS Į PSICHOLOGĄ, PSICHIATRĄ, VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALIŠTĄ 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
EMOCINĖS PARAMOS LINIJA – vienas numeris skirtingoms emocinės pagalbos linijoms:	1809	visą parą kasdien	savaniai konsultantai, profesionalai	pagalbasau.lt informacija apie emocinę sveikatą ir psichologinę pagalbą COVID-19 metu ir ne tik
„ 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 kasdien 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 darbo dienomis 18-23 val.
Pagalbos vaikams linija Konsultuoja vaikus ir suaugusiuosius, besikreipiančius dėl vaikų, kai reikalinga kitų įstaigų ar institucijų pagalba		11-19 val. darbo dienomis	specialistai, įgiję socialinio darbo arba psichologijos krypties kvalifikacijos išsilavinimą	pagalbosvaikamslinija.lt konsultacijos elektroniniu paštu, tiesioginės konsultacijos „online“
„ 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	darbo dienomis 08.00–22.00 savaitgaliais ir švenčių dienomis 11.00–19.00	savaniai	sidabrinelinija.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 Kupiškio savivaldybės gyventojus psichologinės gerovės stiprinimo klausimais; teikia pagalbą turintiems problemų su alkoholiu ir (ar) kitomis psichoaktyviomis medžiagomis, padeda priklausomų asmenų šeimos nariams, artimiesiems. Paslaugos teikiamos ir vaikams, ir suaugusiems. Būtina registracija **tel. 8 628 99393**