

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 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.**

KAIP GALI PADĖTI SAVO ARTIMAJAM?

- **PARODYK NUOŠIRDŲ SUSIDOMĖJIMĄ** artimojo būsenai. Jis pasijus geriau vien dėl to, kad jis kažkam dar rūpi.
- **SKATINK IŠSIKALBĖTI IR IŠREIKŠTI JAUSMUS.** Būk pasirengęs išgirsti ir priimti pačius juodžiausius emocinius išgyvenimus. Nekritikuok, nesiginčyk ir venk „protingų“ kalbų. Tiesiog klausyk.

- Nežadėk artimajam, jog niekam nepraneši apie jo ketinimus. Vien tavo nuoširdžios pagalbos gali neužtekti, todėl yra **BŪTINA APIE TAI PRANEŠTI** kam nors iš suaugusiųjų (kitiems artimiesiems, tėvams, auklėtojai, mokytojai). Jūs galite aptarti, į ką kreipsitės, galite susitarti, jog tu nepraneši išgyvenimų priežasties.
- **PADRĄSINK KREIPTIS Į SPECIALISTĄ** – psichologą, psichiatrą, šeimos gydytoją. Padėk juos rasti.
- **PASIRŪPINK, KAD NEBŪTŲ VIENAS!**

KAIP GALI PADĖTI SAU?

- **STENKIS DIDŽIAJĄ LAIKO DALĮ PRALEISTI SU KITAIS**, nes mintys apie savižudybę dažnai kyla vienetviėje. Bendrauk su draugais. Būk su žmonėmis, kuriais pasitiki. Kalbėkis apie savo jausmus ir mintis, nes tu neprivalai viso to išgyventi vienas.
- Jei nerandi artimų žmonių, su kuriais galėtum pasikalbėti, visuomet **GALI PASKAMBINTI Į EMOCINĖS PARAMOS LINIJĄ – 1809** (vienas numeris skirtingoms emocinės pagalbos linijoms: jaunimo, vaikų, tėvų, vilties, pagalbos moterims, sidabrinė linija).
- **SUSIKURK SAVO ATSIGAVIMO PLANĄ**. Labai svarbu turėti planą, kuriame surašyti dalykai, padėsiantys tau išgyventi akimirka, kai kilis minčių apie savižudybę. Plano pavyzdžių gali peržiūrėti ir/ar susikurti Planą gali čia: www.jaunimolinija.lt/lt/apie-savizudybes/kaip-padeti-sau/kontraktas
- **VADOVAUKIS DIENOTVARKE**. Dienotvarkės sudarymas ir jos laikymasis sukuria stabilumo, kontrolės ir gebėjimo numatyti ateitį jausmus. Nepamiršk į dienotvarkę įtraukti ir veiklos, kuri tau anksčiau teikdavo malonumo.
- **PASIRŪPINK SAVO SAUGUMU**. Turi užtikrinti, jog tavo namuose nėra priemonių, kuriomis galėtum pakenkti sau – peilių, tablečių, virvės ar ginklų. Pašalinęs viską, kuo gali save sužaloti, užtikrinsi, jog nepasielgsi skubotai ir neapgalvotai.
- **PRISIMINK, JOG TAI, KĄ IŠGYVENI ŠIUO METU, YRA LAIKINA BŪSENA, IR, KAD ATEITYJE VISKAS GALI BŪTI KITAIP**. Šią akimirka svarbu ieškoti pagalbos, todėl kreipkis į psichologą, nes jis gali padėti tau rasti stiprybės ir būdų, kaip išgyventi šį sunkų periodą ir judėti pirmyn.

**JEI JŪSŲ ARTIMAS ŽMOGUS, VAIKAS, MOKINYS, KOLEGA NORS NEŽYMIAM
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.