

## Kaip atpažinti savižudybės riziką

### PAVOJAUS ŽENKLAI

- Kalba arba juokauja apie mirtį ar savižudybę („Būtų gerai automobiliu dideliu greičiu nulėkti nuo kokio aukšto kalno“; „Pasiėmei šautuvą, prie smilkinio – ir ramybė“; „Taip norisi užmigti ir nebenuobusti“);
- Perdėtai domisi mirties ar savižudybės temomis („O kažin kokiais būdais žmonės dažniausiai nusižudo? Koks būdas patikimiausias?“; „Kokia prasmė taip gyventi? Mirtis yra išsilaisvinimas iš visų problemų“);
- Rodo atsisveikinimo ženklus (pvz.: gražina gautas dovanas, skolintus daiktus ir pan.; susidomi testamentais ir gyvybės draudimais);
- Ima rizikingai vartoti alkoholį arba narkotikus, nepagrįstai rizikuoja (vartoja dažniau ir didesniais kiekiais nei paprastai. Sulaukę artimųjų priekaištų paprastai atsako: „Na ir kas, kad vartoju kasdien, mano gyvenimas, ką noriu tą su juo ir darau“; „Tu nieko nežinai ir nesupranti, ką aš išgyvenu, antraip patylėtum“);
- Atsiranda ryškūs nuotaikų, jausmų pokyčiai: nuotakų svyravimai (netikėti emocijų protrūkiai, dirglumas, agresyvumas, depresiskumas, liūdesys, prislėgta nuotaika „Nenoriu gyventi“), vieatvė („Nebegaliu išverti“), bejėgiškumas („Nieko nepakeisiu“), nereikalingumas („Kitiems bus geriau be manęs“);
- Nebegali susikaupti, netenka intereso įprastinei veiklai;
- Keičiasi bendravimas (atitolsta nuo draugų ir šeimos; susitikimų metu atrodo tarsi nutolęs);
- Sutrinka miegas (vakare sunku užmigti; ryte anksti nubunda, sapnuoja košmarus, ryte jaučiasi nepailsėjęs), apetitas (visiškai nesinori valgyti arba nuolat jaučia poreikį maistui);
- Žmogus neigiamai vertina save („Esu nieko vertas“; „Tikrai niekaip negalėsiu išlipti iš šitos juodos duobės“; „Esu nevykėlis ir našta“).

### ATKREIPKITE DĖMESĮ

Jeigu bent dvi savaites kone kasdien pastebimi nors penki iš šių pavojaus ženklų:

žmogus atrodo prislėgtas, sutrinka jo miego ritmas; pakinta apetitas, svoris; judesiai ir/ar kalbėsena tampa neįprastai greiti ar sulėtėję; įprasti užsiėmimai nebedomina, neteikia malonumo; nuovargį, energijos praradimas; savęs nuvertinimas, kaltė,

neviltis; sulėtėjęs mąstymas, sunku sutelkti dėmesį; mintys apie mirtį, savižudybę, nenoras gyventi; piktnaudžiavimas vaistais ar alkoholiu.

## SAVIŽUDYBĖS RIZIKĄ DIDINA

- Ankstesni bandymai žudyti. 20-50 procentų asmenų, kurie žudosi, jau yra bandę tą daryti. Didesnė tikimybė, kad žudyti pakartotinai bandys tie, kurių pirmieji mėginimai buvo rimti.
- Depresija. Šia liga sergantys žmonės žudosi retai, tačiau didžiuma savižudžių serga šia liga. Sunkios depresijos požymis yra gilus liūdesys. Praradęs malonumo jausmą ar vengiantis anksčiau patikusios veiklos žmogus taip pat gali sirgti depresija.
- !!!!!!!! Somatinės ar psichikos ligos.

## ATPAŽINOTE PAVOJAUS ŽENKLUS? KĄ DARYTI?

- **Patikėkite.** Pripažinkite, kad jūsų artimajam gali grėsti pavojus; neneikite ir nenuvertinkite rizikos.
- **Žiūrėkite į tai rimtai.** Neatmeskite tos galimybės vien todėl, kad manote, jog jis / ji tikrai to nepadarys. Į kiekvieną atvejį būtina reaguoti.
- **Pasitikslinkite.** Gali būti naudinga pasikalbėti su kitu žmogumi (pvz.: draugu, šeimos nariais) ir pasitikslinti, ar jam irgi taip atrodo.
- **Tiesiai paklauskite** paties žmogaus, kurį įtariate galvojant apie savižudybę, ir paaiškinkite, iš kokių užuominų apie tai sprendžiate. Dažnai į savižudybę linkusiems asmenims labai palengvėja, kai atsiranda su kuo pasikalbėti. Nebijokite, kad kalbėdami paskatinsite jį nusižudyti („Aš girdžiu, kad sakai, jog nebematai prasmės gyventi, ar tau kyla minčių apie savižudybę?“).
- **Būkite ramūs.** Nepanikuokite. Panika tik padidins asmens nerimą, prarasite galimybę veikti.
- **Išklausykite.** Skirkite laiko išklaudyti asmenį tiek, kiek reikia, neskubinkite, nenutraukite pokalbio tikėdamiesi jį baigti kitą dieną.
- **Paskatinkite** jį išsakyti savo jausmus ir mintis, parodykite supratingumą („Matau, kaip tau sunku, suprantu, kodėl jautiesi sugniuždytas“; „Kiekvienam būtų nelengva šioje situacijoje“; „Suprantu, ką išgyveni, tai žmogiška“)

- **Parodykite rūpestį.** Įtikinkite asmenį, kad jį supratote ir tikrai juo rūpinatės. Parodykite, kad esate neabejingi ir tikrai norite padėti („Suprantu, kad sunku vienam su tuo susidoroti, labai noriu tau padėti“; „Tu man rūpi, esu pasirengęs padėti įveikti kilusius sunkumus, noriu būti šalia“).
- **Ieškokite pagalbos.** Ieškokite profesionalios pagalbos, o jei kategoriškai pagalbos atsisako, imkitės padėti patys.

## KO NEDARYTI?

- **Neteiskite** jo už tai, ką sako, nesibaisėkite (Nesakykite: „Kaip tu gali kalbėti apie savižudybę?“; „Tau net minčių negali tokių būti“; „Visiškai nebesupranti, ką sakai, pradėk pagaliau mąstyti“; „Nustok skųstis, o imk ir viską išspręsk vieną kartą“).
- **Nežadėkite, kad viskas greitai susitvarkys** (Nesakykite: „Viskas praeis, išsimiegok, rytoj viskas bus lengviau“; „Šiek tiek pakentėk ir viskas išsispręs“; „Viskas bus gerai“).
- **Nesileiskite priverčiami pažadėti, kad niekam nesakysite** (Nežadėkite: „Papasakok, kas nutiko, nebijok, niekam nepasakysiu“; „Manimi gali pasikliauti, niekam nieko nesakysiu“).