



HIGIENOS INSTITUTAS

Biudžetinė įstaiga, Studentų g. 45A, 08107 Vilnius, tel. (8 5) 262 4583,
faks. (8 5) 262 4663, el. p. institutas@hi.lt, <https://hi.lt>, e. pristatymo dėžutė 111958286
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 111958286

PRANEŠIMAS ŽINIASKLAIDAI

2023 m. rugsėjo 8 d.

Savižudybių prevencijos diena: ką galime padaryti kiekvienas?

Poryt rugsėjo 10-ji – Pasaulinė savižudybių prevencijos diena. Ta proga Higienos institutas (HI) primena, jog kiekvienas iš mūsų galime prisidėti prie savižudybių prevencijos labai paprastais veiksmais – visų pirma atpažindami savižudybės rizikos ženklus ir laiku kreipdamiesi tikslinės pagalbos.

Savižudybės yra pasaulinė visuomenės sveikatos problema. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, dėl šios priežasties per metus miršta apie 800 000 žmonių. Šį skaičių galima sumažinti didinant visuomenės sąmoningumą, stiprinant tarpinstitucinį bendradarbiavimą, mažinant stigmą. Šiam tikslui pasiekti lygiai prieš 20 metų Tarptautinė savižudybių prevencijos asociacija kartu su PSO pirmą kartą paminėjo Pasaulinę savižudybių prevencijos dieną. Nuo to laiko ji kasmet minima rugsėjo 10 dieną.

Pastebėti savižudybės rizikos ženklus

Savižudybė – ilgalaikis procesas, nulemtas dvasinių, psichologinių, socialinių ir kitų veiksnių. HI duomenimis, nuo 2015 m. savižudybių skaičius tendencingai mažėjo. 2015 m. 100 000 gyventojų teko 30,84 savižudybių, o 2022 m. – 18,6.

Apie savižudybę svarstantis asmuo gali siųsti signalus, siekdamas slėpti savo mintis ir ketinimą nusižudyti – tai pastebėjus galima žmogui padėti. Pirmas žingsnis – atpažinti savižudybės rizikos ženklus.

HI Psichikos sveikatos centro Savižudybių prevencijos skyriaus vadovė Gustė Ovčinnikova sako, jog „kasmet mūsų šalyje vis mažėjantis savižudybių skaičius teikia vilties ir dar kartą patvirtina faktą, kad esamą situaciją tikrai galima keisti“. G. Ovčinnikova pabrėžia, kad „turbūt lengviausia pastebėti žmogaus nuotaikos, kalbos ir elgesio pokyčius. Suicidinių minčių turintis žmogus išgyvena daugybę jausmų, tokių kaip neviltis, bejėgiškumas, apatija, nerimas, susierzinimas, sumišimas, gėda ir kaltė. Žmogus gali vis užsiminti, kad jaučiasi našta kitiems, tarsi spąstuose, nemato prasmės gyventi“.

Rizikos ženklai gali būti šie: pasidalijimas, jog žmogus patiria nepakeliamą skausmą, mirties romantizavimas, paskelbimas socialiniuose tinkluose apie norą mirti, atsisveikinimas su artimaisiais ar kt. Pastebimi ir elgesio pokyčiai: gali būti dažnesnis alkoholio, narkotikų, vaistų vartojimas, savižudybės būdų paieška, neatsargus ar agresyvus elgesys, įprastos veiklos ignoravimas, svorio, išvaizdos ar miego įpročių pasikeitimas, atsiribojimas nuo artimų žmonių, akademinės veiklos rezultatų prastėjimas, staigūs nuotaikos ar elgesio pasikeitimai (pavyzdžiui, po užsitęsios depresijos žmogus staiga tampa ramus ir linksmas).

Paklausti ir išklausti

Pastebėjus savižudybės rizikos ženklus, antras žingsnis – nebijoti apie tai pasikalbėti.

„Dažnai pastebime, jog žmonėms yra tarsi nepatogu ištarti žodį „savižudybė“, bandoma ją pavadinti kitaip, vartojami metaforiški žodžiai, – sako G. Ovčinnikova. – Vis dėlto pastebėjus savižudybės riziką, tiesus ir paprastas klausimas – „ar tu galvoji apie savižudybę?“ tikrai nepametės žmogui savižudybės kaip idėjos, bet atvirksčiai – iš tiesų tokių ketinimų turinčiam žmogui bus galbūt pirmoji proga su kažkuo apie tai atvirai pasikalbėti. Net vienas nuoširdus ir atviras pokalbis gali sumažinti savižudybės grėsmę, palengvinti slegiančius jausmus. Niekada nereikia nuvertinti žmogaus ketinimų rimtumo.“

Padėti surasti psichikos sveikatos specialistą

Kitas žingsnis – savižudybės rizikoje esantį asmenį nukreipti pagalbos pas psichikos sveikatos specialistus, o esant poreikiui – ir palydėti jį iki specialistų durų. Pagalbos būdų yra įvairių: emocinė parama telefonu, elektroniniu paštu ar tiesioginis pokalbis internetu (angl. *chat*), skubi psichologinė pagalba vaizdo skambučiu, nemokama psichologinė pagalba Psichikos sveikatos centre ar skubi pagalba ligoninėje. Pastebėjus, kad žmogus bando nusižudyti – skambinti 112.

Detalesnės informacijos apie pagalbos būdus galima rasti Nacionalinėje savižudybių prevencijos interneto svetainėje www.tuesi.lt, kurią administruoja HI Psichikos sveikatos centro Savižudybių prevencijos skyrius. Puslapyje www.tuesi.lt pateikiama nemažai aktualios informacijos savižudybių prevencijos temomis – nuo žmogaus pagalbos sau ar kitam iki pagalbos algoritmų specialistams.

Kiekvienas žmogus gali pastebėti ir identifikuoti savižudybės grėsmės ženklus bei savižudybės krizę patiriantį asmenį laiku nukreipti pagalbos pas psichikos sveikatos specialistus.

Cituodami ar kitaip naudodami šiame pranešime esančią informaciją, prašome nurodyti jos šaltinį.