

Higienos instituto duomenimis, 2017 m. nusižudė beveik 750 gyventojų. Nors Lietuvoje savižudybių mastas kasmet mažėja, tačiau pagal jų skaičių, tenkantį šimtui tūkstančių gyventojų, kitas Europos Sąjungos šalis lenkiame du tris kartus. Specialistai teigia: 8 iš 10 apie savižudybę galvojančias asmenys duoda aplinkiniams vienokius ar kitokius ženklus. Juos atpažinę, galime išgelbėti gyvybę.

Paulius Skruibis pastebi: jeigu žmogus kalba apie savižudybę, dažniausiai tai ir padaro, todėl artimieji turėtų suskubti jam padėti. **Statistika nėra tiksli** Higienos institutas pastebi, kad situacija šiek tiek gerėja: praėjusiais metais nusižudė 9 proc. mažiau gyventojų nei prieš metus ir 20 proc. mažiau nei prieš trejus metus. Paviėšintos statistikos duomenimis, nuo TSRS žlugimo iki 2016 metų Lietuvoje nusižudė 35 tūkstančiai piliečių.

Specialistų teigimu, šie skaičiai anaiptol neparodo tikrosios savižudybių situacijos, nes nežinoma, kiek yra nepaskelbtų savižudybių, kiek – nemirtino savižudiško elgesio, kiek yra žmonių, turinčių minčių apie savižudybę.

Be to, savižudybės turi milžinišką psichologinį, socialinį poveikį tiek nusižudžiusiojo šeimai, tiek visuomenei. Teigiama, kad vieno asmens savižudybė vidutiniškai paveikia šešių žmonių gyvenimus. Jei ji įvykdoma mokykloje ar darbovietėje, palieka skaudžią dvasinę žymę šimtams žmonių.

„Nors savižudybių skaičiai po truputį mažėja, svarbu neskubėti džiaugtis. Lietuvoje šimtui tūkstančių gyventojų tenka apie trisdešimt savižudybių, kai kitose Europos Sąjungos šalyse šis rodiklis du tris kartus mažesnis. Tai rodo, kad savižudybės yra milžiniško masto problema“, – situaciją komentavo Vilniaus universiteto mokslininkas, psichologas psichoterapeutas Paulius Skruibis, Lietuvos atstovas Tarptautinėje savižudybių prevencijos asociacijoje.

Vienos priežasties nėra

Pašnekovas pastebi: daugiausia savižudžių yra 45–59 metų amžiaus grupėje, mažesniuose miestuose ir kaimuose.

„Vienareikšmiško atsakymo nėra, nes nėra vienos priežasties. Analizuodami pamatome tik tą paskutinį įvykį, kuris tarsi pastūmėjo į savižudybę, bet tai nėra vienintelė priežastis. Tai yra procesas, kuris trunka ne vieną mėnesį, ne vienerius metus, kol visko prisikaupia. Yra žmonių,

Parašė Živilė

Penktadienis, 23 Lapkritis 2018 08:47

kurie nebeatlaiko juos užgriuvusių bėdų, sunkumų, jiems atrodo, kad jie nebegali su tuo susitvarkyti ir pasirenka tokią išeitį“, – pasiteiravus, kas pastūmėja į savižudybę, samprotavo žinomas psichologas P. Skruibis.

Panašiai kalbėjo ir Lietuvos psichologų sąjungos narė Valija Šap.

„Kiekvienas gali susidurti su kriziniais išgyvenimais. Pagrindiniai psichologinės krizės bruožai: specifinis emociškai reikšmingas žmogui įvykis, atsiradusi psichinio diskomforto būseną, pasimetimas. Jei žmogus įveikia sunkumus ar laiku gauna pagalbą, krizė neužtrunka per ilgai ir yra įveikiama. Tačiau užsitęsusi krizė kelia vis didesnę įtampą, dvasinį skausmą ir, galiausiai, nepakeliamą kančią, kuri ir gali tapti savižudybės priežastimi. Žmogus nutraukia savo gyvybę ne todėl, kad nori mirti, o todėl, kad nebepajėgia kęsti šios kančios ir mano, jog tik mirus gali to nebejausti“, – pastebėjimais dalijosi psichologė.

Pasikeičia elgesys

Šeimos psichologijos bei savižudybių prevencijos srityje nemažai dirbanti V. Šap pataria atkreipti dėmesį į pasikeitusį žmogaus, kuris mąsto apie savižudybę, elgesį.

„Žmogus kalba arba juokauja apie mirtį ar savižudybę, perdėtai domisi mirties ar savižudybės temomis, rodo atsisveikinimo ženklus (gražina gautas dovanas, skolintus daiktus ir pan.; susidomi testamentais ir gyvybės draudimais). Atsiranda ryškūs nuotaikų, jausmų pokyčiai: netikėti emocijų protrūkiai, dirglumas, agresyvumas, depresiškumas, liūdesys, prislėgta nuotaika, žmogus jaučiasi vienišas, bejėgis, nereikalingas. Jam sunku susikaupti, netenka intereso įprastinei veiklai, keičiasi bendravimas, atitolsta nuo draugų ir šeimos, sutrinka miegas, apetitas, žmogus neigiamai vertina save“, – galimus pasikeitimus vardija V. Šap.

Tokie žmonės bando užsimiršti rizikingai įnikdami į alkoholį, narkotikus, tačiau tai padeda tik trumpam: atsiradusi priklausomybė lemia naujas problemas – pvz., netenkama darbo, vairuotojo pažymėjimo, atsiranda sunkumų šeimoje ir pan.

Būtina specialistų pagalba

Kalbinti psichologai pastebėjo: dažnai į savižudybę linkusiems asmenims labai palengvėja, kai atsiranda su kuo pasikalbėti. Pirmas žingsnis į pagalbą gali būti ir tiesus klausimas: aš girdžiu, kad sakai, jog nebematai prasmės gyventi, ar tau kyla minčių apie savižudybę? Taip paklause tikrai nepaskatinsite savižudybės, atvirkščiai, duosite žinią, jog nebijote kalbėtis ir esate pasirengęs būti šalia. Skirkite laiko išklaudyti asmenį tiek, kiek reikia, neskubinkite, nenutraukite pokalbio tikėdamiesi jį baigti kitą dieną. Paskatinkite jį išsakyti savo jausmus ir mintis, parodykite supratingumą.

Kitas žingsnis – profesionali specialistų pagalba.

Parašė Živilė

Penktadienis, 23 Lapkritis 2018 08:47

Svarbu kreiptis ir profesionalios pagalbos. „Lietuvoje yra išvystytas psichikos sveikatos centrų tinklas arba galima kreiptis į poliklinikoje dirbantį psichologą, psichiatrą. Ir šeimos gydytojas gali nurodyti, kur ieškoti pagalbos, nukreipti pagalbos ieškančią žmogų“, – kalbėjo psichologas P. Skruibis.

Be to, krizės atveju galima kreiptis į visą parą veikiančią krizių centrą ar emocinės pagalbos telefonu linijas, kurios taip pat veikia visą parą.



Projektas "Gyvenimo kokybė-mūsų pačių rankose" finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis