



**apie
savižudybės
grėsmę ir
pagalbą**

Kiekviena savižudybė yra skaudi netektis. Ji nutraukia didžiausią vertybę – gyvybę. Ji nieko neišsprendžia. Lieka tik kančia ir tūkstančiai galimybių, kuriomis nepasinaudota ... Daugelio savižudybių galima išvengti.

Tu taip pat gali sumažinti savižudybės pavojų:

- ▶ Išmok jį atpažinti.
- ▶ Žinok, ką tokiu atveju reikia daryti.

Prislėgtas žmogus gali nesugebėti žodžiais nusakyti savo jausmų. Tačiau yra daugiau ženklų, rodančių, kad tokiam žmogui labai sunku.

Įdėmiai pasižiūrėk į savo draugus. Galbūt kuris nors iš jų labai pasikeitė:

- ▶ Neseniai patyrė sunkų išgyvenimą (netektį, pažeminimą, smurtą, gėdą ar kt.). arba yra žeminamas, skriaudžiamas, reketuojamas.
- ▶ Atrodo prislėgtas, apimtas nevilties, bejėgiškumo, gėdos ar kaltės.
- ▶ Nebegali susikaupti universitete, laikytis nusistovėjusios tvarkos, nebesimoko.
- ▶ Nebesidomi tuo, kas anksčiau jam buvo svarbu.
- ▶ Pradėjo daug rūkyti, gerti ar vartoti narkotines medžiagas.
- ▶ Sutriko miegas, apetitas, skundžiasi įvairiais negalavimais.
- ▶ Nuotaika nepastovi ir nenuspėjama: tai verkia, tai pernelyg linksmas, tai netikėtai pratrūksta pykčiu.
- ▶ Ėmė sau kenkti ar save žaloti.

- ▶ Jo piešiniai, rašiniai, muzika persmelkti mirties tema.
- ▶ Tiesiai ar užuolankom kalba apie savižudybę: „Nebėra prasmės gyventi“, „Visiems bus tik geriau be manęs!“.

Reikėtų ypač susirūpinti, jei draugas:

- ▶ Pradėjo atsisveikinti su tais, kuriuos myli: gražina daiktus, skolas, rašo laiškus.
- ▶ Apimtas sunkių ir slegiančių jausmų, nebemato išeities iš susiklosčiusios situacijos.
- ▶ Savo aplinkoje neturi paramos ir palaikymo.
- ▶ Yra numatęs tikslią savižudybės vietą ir laiką.

Tokie požymiai rodo, kad draugo gyvybė gali būti pavojuje. Jam neatidėliotinai reikia pagalbos.

Neišsigąsk ir veik!

**kaip būtų
galima padėti?**



Parodyk dėmesį ir nuoširdų
susirūpinimą.

Pabandyk pasikalbėti,
išklausk! Leisk draugui
išsakyti tai, kas jį slegia. Jis
tikriausiai jaučiasi vienišas ir
mano, kad niekas nesupranta
jo kančios. Parodyk, kad tu jį
girdi ir supranti.

Neskubėk vertinti, teisinti,
patarinėti. Leisk jam suvokti
savo jausmus.

Jeigu nerimauji, kad draugas
gali galvoti apie savižudybę,
tiesiai paklausk jo apie tai.
Taip parodysi, kad supranti jo
jausmus.

Pasakyk draugui, kad
jis pasielgė teisingai tau
pasipasakojęs.

Primink, kad jis dar neišbandė
visų galimybių. Kartu
pasvarstykite, kas jam galėtų
padėti.

Nesistenk visko išspręsti
pats. Naudinga būtų
susisiekti su draugo
tėvais, artimaisiais, tais,
kurie gali juo pasirūpinti.
Net ir tada, kai atrodo, kad
viskas bus gerai, visiškai
nebloga mintis būtų
pasikalbėti su psichologu.

Jeigu matai, kad
draugo gyvybei gresia
rimtas pavojus,
pranešk visiems, kurie
galėtų padėti (tėvams,
dėstytojams, gydytojams,
psichologams, policijai).

**Jei jauti rimtą grėsmę,
geriau nepalik draugo
vieno. Sulaukite
pagalbos kartu. Jam
tai gali nepatikti, tačiau
vėliau jis tau padėkos.**



**IEŠKOTI
PAGALBOS
VISADA VERTA!**



ko negalima daryti?

Nepaneik draugo jausmų sakydamas: „Nusiramink, viskas gerai!“, „Neišsigalvok nesąmonių!“, „Negalvok apie tai!“ Tuo parodytum, kad visai nenori jo išklausyti.

Nemeluok, neduok netikrų pažadų. Draugas nusiviltų tavimi.

Neslėpk savižudybės grėsmės. Tai tavo draugui gali kainuoti gyvybę. Pasakyk jam, kad tau per sunki tokia paslaptis, kad jis dar neišbandė visų galimybių.

Jums padės:

- ▶ Universiteto psichologas (psichologas@ktu.lt)
- ▶ Jaunimo linijos konsultantai visą parą nemokamu telefonu 8 800 28888
- ▶ Skubi pagalba 112

**kartu ieškokite
profesionalios pagalbos!**

studentų informacijos centras

Studentų g. 50-123, Kaunas
tel. (8 37) 300 743, psichologas@ktu.lt



**KAI
DRAUGUI
LABAI
SUNKU...**
