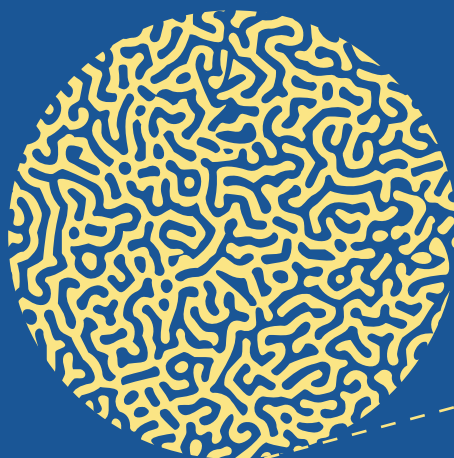


savižudybė



savižudybių
prevencijos
atmintinė
Universiteto
darbuotojams



prevencija

Atpažink, išklausk, nevertink, nukreipk!

intervencija

Nepalik vieno, ieškok profesionalios pagalbos!

postvencija

Žinok, kur kreiptis įvykus nelaimei!

prevencijos
tikslas –
mokyti
atpažinti
savižudybės
riziką.

kaip atpažinti savižudybės grėsmę?

- _ Aktyvus, iniciatyvus asmuo staiga užsisklendžia, tampa apatiškas, neryžtingas arba atvirkščiai - tylesnis staiga tampa triukšmingas, plepus, išsišoka;
- _ tiesiai ar užuolankomis ima kalbėti arba juokauti apie mirtį ar savižudybę, pavyzdžiui, sako „nebėra prasmės gyventi“, „visiems bus tik geriau be manęs“, „kas nutinka žmogui po mirties?“;
- _ yra apimtas nevilties, išgyvena netektį, gėdą ar kaltę;
- _ rodo atsisveikinimo ženklus: gražina pasiskolintus daiktus, pinigus, rašo atsisveikinimo laiškus ir pan.;
- _ nebepajėgia susikaupti, laikytis nusištevėjusios tvarkos;
- _ praranda darbingumą, tampa dirglesnis, agresyvesnis;
- _ pradeda vartoti alkoholinius gėrimus, rūkyti ar vartoti kitas psichoaktyvias medžiagas;
- _ nebesidomi tuo, kas jam buvo svarbu (pomėgiais, asmenine higiena ir pan.);
- _ sutrinka miegas, kankina košmariški sapnai, stebimi apetito pokyčiai;
- _ labai svyruoja nuotaika - tai verkia, tai būna pernelyg linksmas, tai netikėtai pratrūksta pykčiu;
- _ pasikeičia santykiai su draugais, artimaisiais, žmogus užsisklendžia;
- _ ima beprasmiškai rizikuoti ar save žaloti;
- _ apie savo savižudiškus ketinimus pasakoja per trečiąjį asmenį: draugą ar pažįstamą.

geriausias būdas sužinoti, ar žmogus ketina nusižudyti - paklausti apie tai

Siūlomi klausimai:

- _ Ar tau liūdna?
- _ Ar jautiesi niekam nereikalingas?
- _ Ar manai, kad gyventi neverta?
- _ Ar manai, kad galėtum nusižudyti?

Svarbu išsiaiškinti:

- _ ar asmuo turi konkretų savižudybės planą, kaip baigti savo gyvenimą? Siekiant tai sužinoti, galima klausti: ar įsivaizduoji, kaip tai padarytum?
- _ Ar asmuo turi numatęs priemonę (būdą) nusižudyti?
- _ Ar asmuo numatė konkretų laiką, kada ketina įvykdyti savižudybę? Siūloma klausti: ar jau nusprendei kada baigsi savo gyvenimą? Kada planuoji tai padaryti?

Žinok!

Galimybė atsiverti, išsipasakoti gali sumažinti žmogaus neviltį ir sulaikyti jį nuo neišvengiamo sprendimo.

Leisk išsikalbėti, išsakyti, kas slegia. Neskubėk teisti, vertinti ar patarinėti.

Labai svarbu leisti savižudiškų minčių ir/ar ketinimų turinčiam žmogui suvokti savo jausmus, pasijusti išgirstam ir suprastam.

Mitai

- _ Žmonės, kurie kalba apie savižudybę, nesižudo. Savižudybė įvyksta be įspėjimo;
- _ Savižudžiai yra tvirtai pasirengę numirti.
- _ Pagerėjimas po krizės reiškia, kad pavojaus nėra;
- _ Geriau apie savižudybę nekalbėti, nes gali prišaukti nelaimę.

Faktai

- _ Dauguma nusižudžiusiųjų kokiais nors ženklais parodėdavo savo ketinimus;
- _ Dauguma savižudžių yra ambivalentiški, dvejojantys;
- _ Daug savižudžių įvyksta, kai būseną pagerėja ir žmogus pasidaro energingesnis, žvalyesnis;
- _ Kalbos apie savižudybę neskatina aktyvių žmogaus veiksmų. Priešingai, galvojančiam arba bandžiusiam pakenkti sau, jos suteikia galimybę išsikalbėti; Savižudybės rizika mažėja.

ŽEMAS RIZIKOS LAIPSNIS nustatomas, kai žmogui jau buvo kilę suicidinių minčių, bet jis dar neturi konkrečių savižudybės planų. Jūsų veiksmai:

- pasiūlykite emocinę pagalbą (pasi-kalbėkite, išklauskite);
- išsiaiškinkite, kaip asmuo jaučiasi. Kuo atviriau žmogus kalba apie sutrikimą, atsiskyrimą, men-kavertiškumą, tuo silpnesnis darosi jo dvasinis pasimetimas. Kai sutrikimas, bejėgiškumo jausmas atslūgsta, asmuo pradeda aiškiau mąstyti;
- sutelkite dėmesį į žmogaus ga-limybes ir nukreipkite kalbą apie tai, kaip nesigriebiant savižudybės būdavo sprendžiamos ankstesnės problemos;
- pasiūlykite pasikonsultuoti su Uni-versiteto psichologu, kitu psichikos sveikatos specialistu. Daugiau informacijos: ► www.vpsc.lt
- pasiūlykite apie suicidines mintis pasikalbėti su artimaisiais arba, gavęs žmogaus sutikimą, infor-muokite artimus žmones.

VIDUTINĖ SUICIDINĖ RIZIKA nustato-ma, kai žmogui kyla suicidinių minčių, jis kuria planus, bet nėra pasirengęs tuoju pat nusižudyti.

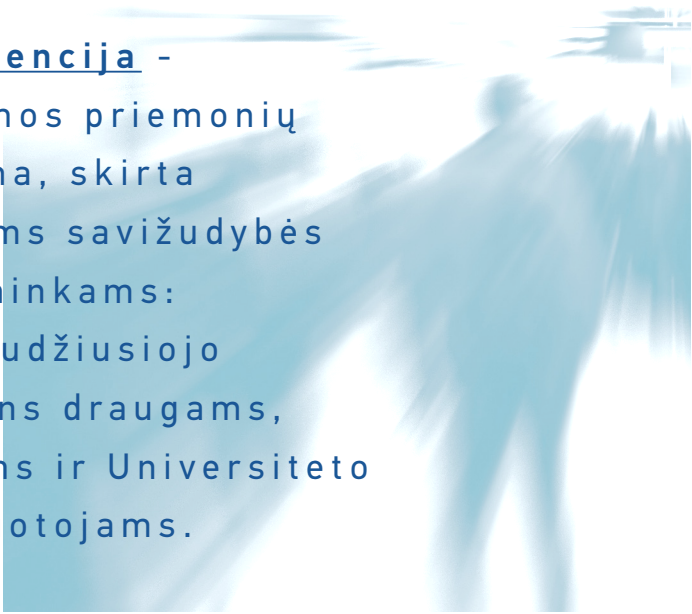
Šiuo atveju tinkamiausi veiksmai:

- pasiūlykite emocinę pagalbą, pasistenkite išsiaiškinkite, kaip žmogus jaučiasi, akcen-tuokite jo teigiamas savybes, stiprybes;
- pasinaudokite dvejonėmis. Sutelkdami dė-mesį į žmogaus dvejones savižudybės at-žvilgiu, pamažu stiprinkite jo norą gyventi;
- išanalizuokite alternatyvas, aptarkite visas įmanomas galimybes. Net jei aptariam os alternatyvos nežadėtų idealaus sprendimo, bet viena iš jų gali sudominti krizėje esantį žmogų;
- išgaukite iš žmogaus pažadą nesižudyti prieš tai nepasikalbėjus su jumis arba įkal-bėkite atidėti veiksmą iki tam tikro laiko (pavyzdžiui, iki susitikimo su jumis);
- aktyviai rekomenduokite žmogui kreiptis profesionalios pagalbos ir bandykite jį įkalbėti užsiregistruoti pas psichologą jūsų pokalbio metu;
- susisieki-te su jo šeima ir Universiteto administracija. Pasitelkite juos į pagalbą.

DIDELĖ SUICIDINĖ RIZIKA nustatoma, kai asmuo yra parengęs konkretų planą, turi priemonių jam realizuoti ir ketina nedelsdamas veikti.

Jūsų veiksmai:

- būkite su žmogumi, nepalikite jo vieno. Kalbėkite atsargiai ir švelniai, pašalinkite savi-žudybės priemones (vaistus, ginklą ar kt.);
- stenkitės užmegzti kontaktą, atrasti bendrą kalbą;
- skambinkite bendrosios pagalbos numeriu 112 ir nupasakokite susidariusią situaciją;
- garbingai pasakykite asmeniui, kokių imsitės veiksmų, stengdamasis jį apsaugoti. Pa-aiškinkite, kodėl tą reikia daryti.
- praneškite asmens šeimai;
- informuokite Universiteto administraciją;
- spręskite tuo metu aktualiausią, krizę paaštrinusią ar sukėlusią problemą.



postvencija -
paramos priemonių
visuma, skirta
visiems savižudybės
liudininkams:
nusižudžiusiojo
asmens draugams,
tėvams ir Universiteto
darbuotojams.

**Ivykus nelaimei būtina skambinti bendrosios pagalbos
telefonu 112 ir informuoti šiuos asmenis:**

- _ Universiteto rektoriaus (-ės) padėjėją, tel. **+370 620 58 008**
(neatsiliepus – reikia informuoti trumpąja žinute);
- _ išorinės komunikacijos skyrių, tel. **+370 626 59 136**
(neatsiliepus – reikia informuoti trumpąja žinute);
- _ asmens artimuosius (jei yra galimybė);
- _ susijusių padalinių (fakultetų, institutų, departamentų, skyrių) vadovus.

Bendravimas su žiniasklaida

Universiteto darbuotojas, gavęs žiniasklaidos užklausą apie įvykusią nelaimę Universite-
te, turi mandagiai paaiškinti, kad jis nėra įgaliotas komentuoti, ir nurodyti viešųjų ryšių at-
stovo kontaktinius duomenis patikindamas, kad bus suteikta visa reikalinga informacija.
Su žiniasklaida bendrauja Komunikacijos departamentas.

nemokama psichologinė pagalba

(8 37) 30 07 43, psichologas@ktu.lt

KTU Studentų informacijos centras

Nemokama pagalba taip pat teikiama visuose pirminės
psichikos sveikatos paslaugas teikiančiose įstaigose

www.tunesivienas.lt

www.artimiesiems.lt

