

KAIP PADĖTI DRAUGUI GALVOJANČIAM APIE SAVIŽUDYBĘ?

Jeigu pažįstamas žmogus užsimena apie savižudybę, nebijok atvirai su juo apie tai pasikalbėti:

- kalbėdamas nevenk žodžio „savižudybė“;
- leisk žmogui išsikalbėti, pasidalinti savo sunkumais;
- nepatarinėk, o išklausk, pabandyk suprasti;
- nenureikšmink problemų („viskas bus gerai“);
- pabandyk atrasti, kas šį žmogų sulaiko nuo savižudybės;
- jei žmogus kalba apie savižudybę, tai visuomet rimta, net jeigu atrodo, kad jis tik nori pagąsdinti;
- nepriimi atsakomybės už kito žmogaus sprendimus – kartais žmonės nusižudo, net jei jiems yra suteikiama reikalinga pagalba;
- nelaikyk visko paslapyje, pasitelk į pagalbą kitus žmones, kuriais pasitiki;
- paskatink žmogų kreiptis psichologinės pagalbos, padėk ją surasti.

Tiesūs klausimai ir atviras pokalbis apie savižudybę mažina savižudybės riziką bei tampa pirmu ir labai svarbiu žingsniu pagalbos link.

Kur kreiptis pagalbos, jeigu Tu arba Tavo draugas galvoja apie savižudybę?

Skambink nemokamais emocinės paramos paramos telefonais, kuriais pagalbą teikia savanoriai:

„Jaunimo linija“ / 8 800 28888 / nuo 16 iki 07 val., savaitgalį visą parą;

„Vaikų liniją“ / 8 800 11111 / kasdien nuo 11 iki 21 val.

Ateik į Jaunimo psichologinės paramos centrą (Vilnius, Rasų g. 20) ir pasikalbėk su budinčiu psichologu. Kiekvieną darbo dieną nuo 16 val iki 20 val., registruotis nereikia, pagalba nemokama.

Daugiau informacijos apie pagalbos galimybes: www.jaunimolinija.lt ir www.jppc.lt

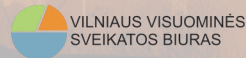
Vilniaus miesto savivaldybės Visuominės sveikatos biuras

Adresas: Klinikų g. 2, Vilnius, Lietuva

Tel.: (85) 271 1244

El. paštas: info@vvsb.lt

Jaunimo psichologinės paramos centras
Vilniaus miesto savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras, 2009.



AKISTATA SU SAVIŽUDYBE:

- PSO duomenimis, beveik milijonas žmonių nusižudo kasmet, tai yra daugiau nei žūsta karuose.
- Kas 40 sekundžių planetoje nusižudo žmogus.
- Kas 3 sekundes pasaulyje kas nors bando nusižudyti.
- Savižudybė yra dešimta pagal dažnumą mirties priežastis pasaulyje.
- Didžiausias savižudybių skaičius yra Baltijos valstybėse.
- Nuo 1993 metų Lietuva pirmąja pasaulyje pagal vyrų savižudybių skaičių, o Europoje yra pirmoji ir pagal moterų savižudybes.
- PSO duomenimis, savižudybė yra pagrindinė jaunų asmenų (15 – 34 metų amžiaus) mirties priežastis.
- 10 – 19 metų amžiaus Lietuvos gyventojų grupėje savižudybės užima 2 – 3 vietą tarp mirties priežasčių.

MITAI

- NETIESA!** Jeigu žmogus nusprendė nusižudyti, vadinasi – jis iš tikrųjų nori mirti.
- NETIESA!** Jeigu žmogus nusprendė nusižudyti, jam jau niekas negali padėti.
- NETIESA!** Klausimas apie savižudybę gali žmogų paskatinti nusižudyti.
- NETIESA!** Žmonės, kurie daug kalba apie savižudybę, paprastai nenusižudo.
- NETIESA!** Nusižudoma dažniausiai be jokio įspėjimo.
- NETIESA!** Gyvenime būna situacijų, kai savižudybė – vienintelė išeitis.

FAKTAI

- TIESA!** Jei žmogus nori nusižudyti, dar nereiškia, kad jis nenori gyventi.
- TIESA!** Atviras pokalbis ir laiku suteikta pagalba gali išgelbėti gyvybę.
- TIESA!** Tiesus klausimas apie savižudybę ir atviras pokalbis gali tik padėti.
- TIESA!** Jeigu žmogus kalba apie savižudybę – rimtas ženklas, kad jis gali tai padaryti.
- TIESA!** Dažniausiai žmonės praneša apie savo ketinimus nusižudyti.
- TIESA!** Net ir judžiausia neviltis nesitęsia amžinai.