

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 išklausyk, 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;
- neprisiimk atsakomybės už kito žmogaus sprendimus – kartais žmonės nusizudo, net jei jiems yra suteikiama reikalinga pagalba;
- nelaikyk visko paslapyje, pasitiek 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 telefonais, kuriais pagalbą teikia savanoriai:

„JAUNIMO LINIJA“ / 8 800 28888 / visą parą;
„VAIKŲ LINIJA“ / 116 111 / kasdien nuo 11 iki 21 val.

ATEIK į Jaunimo psichologinės paramos centrą (Rasų g. 20, Vilnius) ir pasikalbėk su budinčiu psichologu.
Budintis psichologas dirba kiekvieną darbo dieną nuo 16 val. iki 20 val. ir šeštadieniais nuo 12 val. iki 16 val.
Atvykstant registruotis nereikia, pagalba yra nemokama.

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



jaunimo linija
8 800 28888 | www.jaunimolinija.lt



AKISTATA SU SAVIŽUDYBE

- PSO duomenimis, beveik milijonas žmonių nusizudo kasmet, tai yra daugiau nei žūsta karuose.
- Kas 40 sekundžių planetoje nusizudo žmogus.
- Kas 3 sekundes pasaulyje kas nors bando nusizudyti.
- Savižudybė yra dešimta pagal dažnumą mirties priežastis pasaulyje.
- Didžiausias savižudybių skaičius yra Baltijos valstybėse.
- Nuo 1993 metų Lietuva pirmauja 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 IR FAKTAI APIE SAVIŽUDYBĘ

MITAI

NETESAI Jeigu žmogus nusprendė nusizudyti, vadinasi – jis iš tikrųjų nori mirti.

NETESAI Jeigu žmogus nusprendė nusizudyti, jam jau niekas negali padėti.

NETESAI Klausimas apie savižudybę gali žmogų paskatinti nusizudyti.

NETESAI Žmonės, kurie daug kalba apie savižudybę, paprastai nenusizudo.

NETESAI Nusizudoma dažniausiai be jokio įspėjimo.

NETESAI Gyvenime būna situacijų, kai savižudybė – vienintelė išeitis.

FAKTAI

TESAI Jei žmogus nori nusizudyti, dar nereiškia, kad jis nenori gyventi.

TESAI Atviras pokalbis ir laiku suteikta pagalba gali išgelbėti gyvybę.

TESAI Tiesus klausimas apie savižudybę ir atviras pokalbis gali tik padėti.

TESAI Jeigu žmogus kalba apie savižudybę – rimtas ženklas, kad jis gali tai padaryti.

TESAI Dažniausiai žmonės praneša apie savo ketinimus nusizudyti.

TESAI Net ir juodžiausia neviltis nesitęsia amžinai.