

# STOP suicide

Save a life. Choose to live.

## Nerimaujate dėl kažko? Padėkite tam, kas kovoja su mintimis apie savižudybę.

### **Neprivalote būti psichinės sveikatos specialistu, kad galėtumėte padėti žmogui galvojančiam apie savižudybę.**

Savižudybė liečia kiekvieną iš mūsų. Vienas iš penkių žmonių tam tikru savo gyvenimo laikotarpiu turi minčių apie savižudybę\*, o apie 75% savižudybių padarė asmenys, kurie metus prieš mirtį neieškojo pagalbos psichinės sveikatos įstaigose.

\*Šaltinis: OPCS Surveys of Psychiatric Morbidity 2007

### **Jei nerimaujate, kad kažkas iš Jūsų aplinkos gali galvoti apie savižudybę, geriausia išeitis tai paklausti tiesiogiai apie tai.**

Daugelis žmonių susilaiko paklausti artimųjų, ar jie galvoja apie savižudybę, nes bijo, kad tokiu būdu suteiks jiems tokią mintį, tačiau nėra įrodymų, kad pokalbis apie savižudybę gali būti kenksmingas – iš tikrųjų yra atvirkščiai. Daugeliui žmonių tiesioginis klausimas apie mintis apie savižudybę tai didelis palengvėjimas.

### **Tai mitas, kad žmonės, kurie atvirtai kalba apie savižudybę turi mažiau šansų atimti sau gyvybę.**

Į kiekvieną, kas kalba ar rašo apie planus atimti sau gyvybę reikia žiūrėti rimtai. Niekada nedarykite prielaidos, kad jei kažkas jau anksčiau turėjo polinkį savižudybei, bet niekada nebandė atimti sau gyvybės, negali įvykdyti šio poelgio. Kiekvienas iš mūsų gali padėti žmonėms galvojantiems apie savižudybę sukurti saugią aplinką.

### **Būkite budrūs**

Ne kiekvienas, kas svarsto apie savižudybę pasidalins tuo su kitu žmogumi. Kai kurie žmonės neturi jokių požymių, kurie atskleistų jų planus. Tačiau yra tam tikri įspėjamieji signalai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį:

Jei kažkas iš Jūsų aplinkos:

- Kalba ar rašo apie mirtį, mirimą ar savižudybę,
- Aktyviai ieško būdų, kaip atimti sau gyvybę,
- Kalba, kad jaučiasi bejėgis ar neturi prižasčių gyventi,
- Kalba, kad yra našta kitiems,
- Kalba, kad yra prislėgtas ir jaučia nepakeliamą skausmą,
- Vartoja daugiau alkoholio ar narkotikų,
- Po depresijos epizodo staiga pasijuto geriau,
- Aplanko ar skambina savo artimiesiems, kad atsisveikintų,
- Tvarko visada vėlesniam laikui atidedamus reikalus,
- Atiduoda savo daiktus kitiems.

### **Būkite nuoširdūs**

Pasakykite tam žmogui, kodėl nerimaujate dėl jo ir paklauskite, ar svarsto apie savižudybę.

### **Būkite tiesioginiai**

Savižudybė mūsų visuomenėje išlieka didžiuliu tabu, todėl rizikos grupėje esantis asmuo savo jausmus ilgą laiką gali slopinti savyje. Klausdami tiesiogiai apie savižudybę perteikiate šiam asmeniui, kad kalbėti apie šią problemą tai nieko gėdingo ir esate čia tam, kad jį išklausytumėte. Paklauskite apie tai, ką norite žinoti, pvz. Ar turi minčių apie savižudybę? arba Ar svarstai apie gyvybės sau atėmimą? Venkite tokių frazių kaip Tik nepadaryk nieko kvailo, gerai? arba Galvoji užbaigti savo gyvenimą?

### **Nepanikuokite**

Išgirdimas, kad kažkas galvoja apie savižudybę gali šokiruoti, bet Jūsų panika niekuo nepadės. Pabandykite išlikti ramūs ir palaikyti.

### **Išklausykite ir parodykite užuojautą**

Empatiškas ir neteisiamas žmogaus išklausymas tai vienas geriausių dalykų, kurį galite padaryti. Venkite bandymų pakeisti temą ir įtikinėti kažką, kad sudarytų teigiamų savo gyvenimo dalykų sąrašą. Tiesiog išklausykite ir pabandykite pažiūrėti į problemas to žmogaus požiūriu.

### **Paklauskite, ar šis asmuo turi konkretų gyvybės sau atėmimo planą**

Jei asmuo, su kuriuo kalbatės, parengė išsamų planą ir turi priemones savižudybės įvykdymui, tai reiškia, kad jam reikalinga kuo skubesnė pagalba.

### **Gaukite pagalbą**

Jei įtariate, kad kažkas iš Jūsų aplinkos gali sau pakenkti, nepalikite jo vieno. Paskambinkite numeriu 999 arba priklausomai nuo Jūsų santykių su šiuo asmeniu, galite jį palydėti pas bendrosios praktikos gydytoją ar į priėmimo skyrių. Taip pat susipažinkite su pasitikėjimo linijos numerių sąrašu, kurie gali būti naudingi.

### **Nerizikuokite**

Pirmenybę teikite savo saugumui.

### **Rūpinkitės savimi**

Palaikymas to, kuris galvoja apie savižudybę gali šokiruoti arba sukelti stresą. Pasirūpinkite savo gerovę – ir pasikalbėkite apie savo jausmus su tuo, kuo pasitikite. Taip pat galite susisiekti su viena iš pasitikėjimo linijų.

### **NHS First Response Service**

Cambridgeshire ir Peterborough  
☎ **111**, 2 pasirinkimas (24/7)

### **Samaritans**

☎ **116 123** (24h)  
🌐 **www.samaritans.org**

### **Lifeline**

Cambridgeshire ir Peterborough  
☎ **0808 808 2121** (19.00 - 23.00)

### **CALM**

☎ **0800 58 58 58** (17.00 - 24.00)  
🌐 **www.thecalmzone.net**

### **Papyrus**

☎ **0800 068 4141** (karštoji linija HOPELineUK)  
(pr - pt: 10.00 - 22.00; št - sk: 14.00 - 22.00, švenčių dienomis: 14.00 - 17.00)  
🌐 **www.papyrus-uk.org**

