

## MITAI APIE SAVIŽUDYBĘ IR TIKROVĖ

Savižudybės problemos ir mastai

- Pasaulyje per metus nusižudo apie milijonas žmonių;
- Kas 40 sek. pasaulyje nusižudo 1 žmogus;
- Kas 3 sek. pasaulyje kas nors bando žudyti;
- Lietuvoje kasmet nusižudo 1 700 žmonių, 17 000 (dešimt kartų daugiau) kasmet bando nusižudyti;
- Lietuvoje kasdien nusižudo 4-5 žmonės;
- Savižudybių skaičiumi Lietuva pirmauja pasaulyje;
- Kretingos rajone didžiausias savižudybių rodiklis Klaipėdos apskrityje;
- Kiekviena savižudybė skaudžiai atsiliepia mažiausiai 6 kitiems žmonėms;
- Sunku išmatuoti psichologines, socialines bei finansines savižudybės pasekmes šeimai ir bendruomenei.

### Mitai apie savižudybę ir tikrovė

**Mitas:** savižudybės neįmanoma numatyti.

**Tikrovė:** yra savižudybės pavojų keliantys ženklai. Prieš savižudybę daugelis įspėja apie tai savo artimuosius.

**Mitas:** žmonės, kurie kalba apie susinaikinimą, suicidinius jausmus - nenusižudo.

**Tikrovė:** pagal statistinius duomenis iš 10 nusižudžiusių - 8 žmonės aiškiai kalbėjo apie savižudybę.

**Mitas:** savižudžiai tikrai nori mirti.

**Tikrovė:** linkę į savižudybę išgyvena dvilypius jausmus: tuo pačiu metu norą gyventi ir norą mirti.

**Mitas:** žmonės, kurie turi ketinimus nusižudyti, jiems yra sunku ir jie neturi kitos išeities.

**Tikrovė:** kiekvieno žmogaus gyvenime gali būti frustracinių būsenų, bekraščio liūdesio akimirklų, bet jas įveikęs žmogus sustiprėja. Išeitis yra, tik savižudybės metu žmogus jų nepastebi.

**Mitas:** jei žmogus nusprendė žudyti, tai - jo reikalas.

**Tikrovė:** netiesa. Išgelbėti žmonės yra dėkingi.

**Mitas:** jei žmogus prisirišęs prie kurio artimo žmogaus, tai jis nenusižudys.

**Tikrovė:** nelaimingas žmogus prisiriša prie tų, kurie parodo jam didesnę dėmesį, todėl neatstumkite žmogaus.

**Mitas:** turtingi žmonės dažniau žudosi.

**Tikrovė:** Įvairių socialinių sluoksnių žmonės gali nusižudyti.

**Mitas:** visi savižudžiai yra psichikos ligoniai.

**Tikrovė:** nebūtinai, nors tuo metu žmogus yra apimtas bekraščio liūdesio.

### Savižudybės pavojų keliantys ženklai

#### Ankstesni bandymai žudyti

Mėginimai nusižudyti įvyksta 10 kartų dažniau nei savižudybės. Mėginimas žudyti gali

pasikartoti, ypač jei po pirmo mėginimo nebuvo suteikta reikiama pagalba.

### **Kalbos signalai**

Jei žmogus kalba: "Aš noriu mirti", "Aš einu susitikti su mirusia seserimi", dažnai formuojama nuostata, kad tuo žmogus nori atkreipti dėmesį į save. Svarbu sužinoti, kodėl jis renkasi tokį būdą atkreipti į save dėmesį, kai yra kitokių būdų būti pastebėtam.

### **Mąstymo signalai**

Savižudžiui būdingi mąstymo pasikeitimai. Į pasaulį žiūrima siauresniu masteliu, pasirinkimų skaičius mažėja, vartojami žodžiai: "visada", "niekada", "amžinai", "tik" ir pan. Pvz.: "Tik mama mane mylėjo", "Niekam aš nereikalingas..."

Emocinės užuominos Žmonės linkę į savižudybę išgyvena beviltiškumo, bejėgiškumo jausmus, išreiškia tai žodžiais: "Aš nieko negaliu pakeisti", "Mokytoja nieko nepadarys...", Paaugliams, kurie galvoja žudyti, atrodo, kad jie yra nevykėliai, niekam tikę.

Netikėti elgesio pokyčiai Dažnai tai įvyksta po skausmingo įvykio gyvenime. Žmogus, linkęs bendrauti, staiga tampa uždaras ir at-virkščiai, Nustoja domėtis tuo, kuo anksčiau domėjosi. kalba apie mirtį, klasės draugams, mokytojams tos užuominos gali reikšti grėsmę, perspėjimą apie artėjančią draugo savižudybę.

### **Gyvybei pavojingas elgesys**

Pvz.: 1) vaikas žaidė su ginklu, nors jis buvo užtaisytas, apie pavojų buvo perspėtas tėvų,  
2) jaunuolis važiavo slidžiu keliu žinodamas, kad jo stabdžiai prastai veikia.  
Toks jų elgesys juos pražudė.

### **Savižudžių užrašai**

Išgyvenantiems savižudybes krizę, jų užrašuose yra savižudiškų minčių, užuominų ir jų nedera perskaityti ir pamiršti.

### **Kaip galite padėti Jūs?**

- Iš klausyti, suprasti, būti ramiam.
- Rodyti dėmesį ir atidumą.
- Rimtai vertinti situaciją ir rizikos laipsnį.
- Išsiteirauti apie ankstesnius bandymus žudyti.
- Išanalizuoti kitokias išeitis. Iš klausinėti apie savižudybės planą..
- Laimėti laiko, kol pavyks susitarti.
- Pasitelkti į pagalbą kitus.
- Pašalinti savižudybės priemones (jeigu tai įmanoma).
- Nukreipti specialisto konsultacijai.

### **Kur kreiptis pagalbos?**

**Ambulatorinė pagalba** (medicininė, psichologinė, socialinė) **teikiama:**

#### **Kretingos psichikos sveikatos centre**

Žemaitės al.1,  
Tel. **79055**

**Nemokama psichologinė pagalba telefonu:**

**8-800-60700 (Vilties linija)**

**8-800-28888 (Jaunimo linija)**

**8-800-11111 (Vaikų linija)**

©Parengė:

**T.Ramanauskienė**

Kretingos psichikos sveikatos centras