

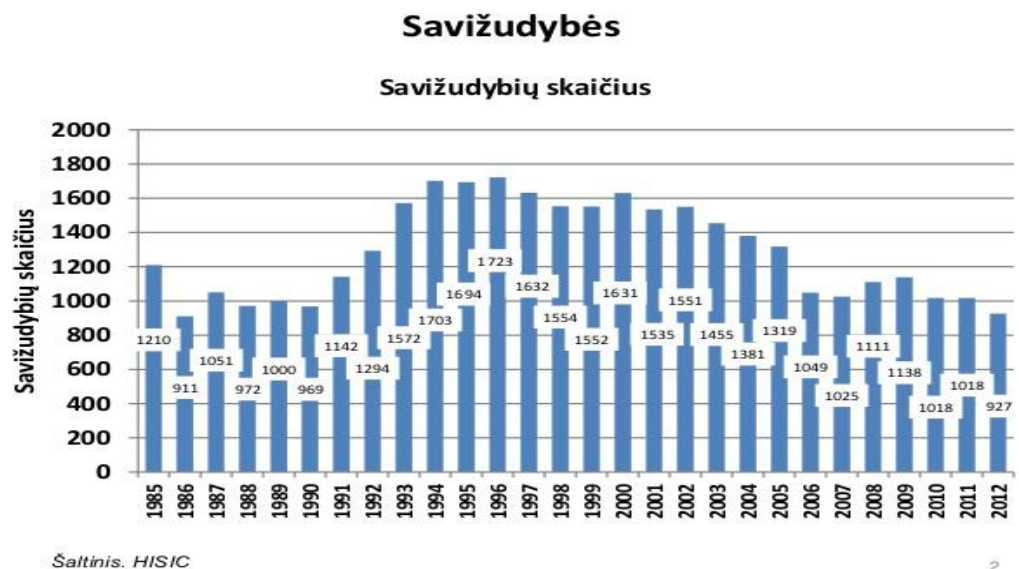
# VŠĮ KRETINGOS PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRO PSICHINĖS SVEIKATOS STIPRINIMO KRETINGOS RAJONE PROGRAMA 2013 - 2015 M. (Savižudybių prevencijos ir efektyvaus bendravimo įgūdžių lavinimo kryptis)

## I. SITUACIJOS ANALIZĖ

Kaip nurodo Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO), psichikos sveikata - viena didžiausių vertybių šiuolaikinėje visuomenėje., todėl, įvertindama psichikos problemų naštą visuomenei, neigiamą požiūrį į psichikos sutrikimų turinčius asmenis, PSO siekia atkreipti visuomenės dėmesį į psichikos sveikatą.

PSO duomenimis, didžiausią dalį tarp visuomenės psichikos problemų sudaro savižudybės. Savižudybių rodiklis šalyje yra visuomenės dvasinės sveikatos indikatorius. Lietuva pagal savižudybių rodiklį vis dar viena iš pirmaujančių pasaulyje, todėl ypač svarbi savižudybių prevencija. Savižudybių rodiklio sumažinimas yra vienas svarbiausių psichinės sveikatos gerinimo tikslų.

Palyginus dvylikos metų statistiką (žiūrėti 1 pav.), matome, kad savižudybių skaičius 100 tūkst. Lietuvos gyventojų sumažėjo beveik 3 kartus. 2012 m. Lietuvoje savižudybių skaičius, palyginus su 2011 m. sumažėjo 91 atveju. Pagal Higienos instituto Sveikatos informacijos centro duomenis 2012 m. Lietuvoje nusižudė 927 asmenys.



1 pav. Savižudybių skaičiaus Lietuvoje dinamika 1985 – 2012 m.

Nors savižudybių statistikos rodikliai ir mažėja, tačiau šis reiškinys vis dar nepraranda savo aktualumo ir yra skausmingas. Neramina ir 2012 metų Lietuvoje vykusios jaunų žmonių apklausos

duomenys, parodę, kad maždaug 2,5 proc. dešimtokų yra bandžusių nusižudyti. Praėjusiais metais Lietuvoje nusižudę 20 vaikų ir jaunuolių iki 19 metų – tai prilygsta vienai klasei.

Savižudybė - sudėtinga problema, kuri neturi kokios nors vienintelės priežasties. Ją dažniausiai sukelia biologinių, genetinių, psichologinių, kultūrinių bei aplinkos veiksnių visuma. Daugumos savižudybių vis dėlto galima išvengti tikslingai suplanuotomis prevencijos priemonėmis. Prevencijos veiksmingumas pastaruosius du dešimtmečius įrodytas ne vienoje pasaulio valstybėje.

Viena iš savižudybės priežasčių yra psichologiniai asmens ypatumai (menka savivertė, prasti bendravimo įgūdžiai, problemų sprendimo būdų nežinojimas (nematymas), žemas atsparumas frustracijoms, nesugebėjimas savarankiškai priimti sprendimus ir už juos atsakyti, nemokėjimas atsipalaiduoti ir t.t.), dėl kurių ir kasdienė problema gali atrodyti „katastrofa“. Efektyvus bendravimo įgūdžių neturėjimas, nemokėjimas spręsti konfliktų darbe, buityje, šeimoje, tėvų ir vaikų, vaikų ir pedagogų konfliktai, gali suformuoti nuostatą, jog esu nesuprastas, nemylimas, atstumas. Bendravimo įgūdžiai yra vieni svarbiausių mūsų įgūdžių. Jie labai didele dalimi nulemia sėkmę tiek asmeniniame, tiek profesiniame gyvenime. Efektyvi komunikacija, įsiklausymas į vienas kito lūkesčius, sugebėjimas tiksliai suformuluoti ir išreikšti savo problemą ar pageidavimą ir gauti grįžtamąjį ryšį, racionalus ir konstruktyvus konfliktinių situacijų sprendimas yra neatskiriama sėkmingos veiklos dalis.

Pagrindinis geros psichikos sveikatos bruožas yra gebėjimas pačiam priimti sprendimus, atsakyti už savo veiksmus, įgyti gebėjimų džiaugtis gyvenimu, išgyventi liūdesį, dvasinį skausmą, kai ištinka nelaimė, artimo žmogaus netektis. Šia programa numatoma stiprinti rajono savivaldybės bendruomenės psichikos sveikatą, psichologinį atsparumą.

Savižudybių psichologijos išmanymas nepadės išsiaiškinti atskiro individo savižudybės priežasties, nes kiekvienu atveju tai yra per daug daugialypis reiškinys, tačiau geriau suprantant, ką išgyvena apie savižudybę galvojantis žmogaus, galima ieškoti būdų, kaip jam padėti.

Taigi, Kretingos psichikos sveikatos centro psichinės sveikatos stiprinimo Kretingos rajone programa orientuota į **savižudybių prevenciją ir efektyvaus bendravimo įgūdžių lavinimą.**

## **II. SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS PROGRAMOS KRYPTYS**

Norime apimti kuo daugiau visuomenės narių. Pažymėtina, kad savižudybių prevencijos krypties programa bus veiksmingesnė, jeigu dirbsime su kiekviena tiksline visuomenės grupe atskirai dėl jų biopsichosocialinių ypatumų. Atsižvelgiant į šį faktorių, būtų geresnės galimybės įsisavinti į prevencinę programą įtrauktą informaciją. Taip pat geresnių rezultatų galima būtų pasiekti, jeigu kiekviena tikslinė grupė dalyvaus kompleksiniame seminarų – diskusijų cikle, t.y. tiek apie savižudybių tema, tiek apie efektyvų bendravimą.

**Pedagogai.** Svarbu užtikrinti, kad visi mokykloje dirbantys pedagogai, nepriklausomai nuo dėstomo dalyko arba mokinių amžiaus, o taip pat ir pagalbinis personalas, įsivaintų į prevencinę programą įtrauktą informaciją. Mokytojai, žinodami savižudybės rizikos veiksnius ir ženklus, gali laiku pastebėti savižudiškų ketinimų turinčius mokinius ir pasirūpinti pagalba jiems. Vien to, kad informacija mokytojams būtų tiesiog pristatyta, nepakanka – programa bus efektyvi tik tada, jei mokytojai ją įsisavins ir bus pasiruošę ją taikyti praktikoje. Be to, kuo daugiau tikslių žinių apie savižudybes ir jų prevenciją turės mokytojai, tuo sklandžiau seksis organizuoti tėvų ir mokinių švietimą.

**Tėvai.** Kuo daugiau tikslių žinių apie savižudybes ir jų prevenciją turės tėvai, tuo sklandžiau seksis organizuoti mokinių švietimą bei, esant reikalui, organizuoti pagalbą (pvz., kai bus reikalingas tėvų sutikimas vaiko gydymui). Be to, kadangi tėvai geriausiai pažįsta savo vaikus ir labiausiai rūpinasi jų gerove, labai prasminga suteikti jiems žinių apie savižudybes ir jų prevenciją.

**Moksleiviai.** Tinkamas žinias ir nuostatas į savižudybes turintys moksleiviai, sužinoję apie savo bendramokslų ketinimus nusižudyti, gali apie tai informuoti mokytojus ar kitą mokyklos personalą. Paaugliai neretai nėra linkę dalintis savo sunkumais su suaugusiais žmonėmis. Net ir gerai žinodami savižudybės rizikos ženklus, mokytojai ir tėvai gali nepastebėti savižudybės grėsmės, todėl į savižudybių prevenciją prasminga įtraukti ir pačius paauglius.

**Visuomenė.** Informacijos teikimas ir teisingų visuomenės nuostatų apie savižudybę formavimas, pasitelkiant žiniasklaidą bei kitas visuomenės informavimo priemones.

**Rezultatų analizė.** Vertinti programos rezultatus, prevencinių priemonių poreikį, veiksmingumą. Parengti rekomendacijas, kaip vykdyti veiksmingesnę savižudybių prevenciją, tikslinti veiklos kryptis.

### **III. PROGRAMOS TIKSLAI**

- 3.1. Iki 2016 metų sumažinti savižudybių rodiklį Kretingos r. arba pasiekti, kad jis nedidėtų;
- 3.2. Ugdyti konstruktyvų požiūrį į gyvybę, žmogaus vertingumą.
- 3.5. Formuoti teisingų visuomenės nuostatą apie savižudybę.

3.3. Moksleivių švietimą savižudybių tema nukreipti į tai, kad patys kenčiantys vaikai ir paaugliai žinotų, kur ir kokios pagalbos jie gali sulaukti ir drąsiau jos kreiptis.

3.4. Pagalba ketinantiems žudyti ir parama mokyklos bendruomenei po savižudybių.

3.5. Suteikti pedagogams, moksleiviams bei jų tėvams teisingą informaciją apie: savižudybių psichologiją, vaikų ir jaunimo savižudybių ypatumus, savižudybės rizikos veiksnius, savižudybės rizikos vertinimą, mitus ir faktus apie savižudybes, pirminę pagalbą nusižudyti ketinančiam žmogui, psichologinės pagalbos galimybes Lietuvoje.

3.6. Efektyviai įgyvendinant šviečiamojo pobūdžio savižudybių prevencijos programą, siekti, kad ilgainiui vis daugiau visuomenės narių mokėtų atpažinti pagrindinius savižudybės rizikos ženklus ir turėtų palankią nuostatą į psichologinę pagalbą.

3.7. Pedagogams, moksleiviams bei jų tėvams formuoti efektyvaus bendravimo nuostatas. Suteikti žinių apie streso ir konfliktų valdymą, skatinti geresnį savęs pažinimą, bendravimo įgūdžių su kitais asmenimis gerinimą.

3.8. Užtikrinti psichologinės pagalbos prieinamumą asmenims, turintiems emocinių, elgesio, priklausomybės problemų, išgyvenantiems krizes, patyrusiems smurtą Psichikos sveikatos centre.

#### **IV. ĮGYVENDINIMAS 2013 – 2015 M.**

4.1. Surengti kasmet praktinius seminarus - diskusijas Kretingos miesto bei rajono mokyklų pedagogams bei kitam personalui, mokiniams, jų tėvams, kaimo bendruomenių gyventojams, savižudybių prevencijos, intervencijos, postvencijos, psichologinio atsparumo stiprinimo, efektyvaus bendravimo, konfliktų sprendimo, streso įveikimo temomis.

4.2. Pakviesti lektorius – psichologus minėtiems seminarams rengti. Yra itin svarbu pakviesti kompetentingus, turinčius darbo patirties su atskirom visuomenės grupėm specialistus.

4.3. Teikti informaciją vietinėje spaudoje bei kitose visuomenės informavimo priemonėse.

4.4. Vertinti programos rezultatus, prevencinių priemonių poreikį, veiksmingumą, tikslinti veiklos kryptis.

#### **V. LAUKIAMI REZULTATAI**

4.1. Sustiprės psichikos sveikatos specialistų, mokyklų personalo, mokyklų tėvų komitetų, kaimiškų bendruomenių, visuomenės informavimo priemonių vaidmuo, vykdant savižudybių prevenciją.

4.2. Sumažės arba nedidės savižudybių rodiklis Kretingos rajone.

4.3. Visuomenė gaus teisingų žinių apie savižudybes, įgis efektyvaus bendravimo įgūdžių.

## VI. FINANSAVIMO ŠALTINIAI

5.1. Specialiosios visuomenės sveikatos programos rėmimo lėšos.

5.2. VšĮ Kretingos psichikos sveikatos centro lėšos.

5.3. Kitos teisėtai gautos lėšos.

## VII. PROGRAMOS VYKDYMAS

6.1. Programą vykdo Kretingos rajono savivaldybės viešoji įstaiga Kretingos psichikos sveikatos centras.

## VIII. 2013-2015 M. PROGRAMOS NUMATOMA ŠAMATA

<b>Įvykdymo terminas</b>	<b>Programos priemonės</b>	<b>Numatomas lėšų poreikis</b>
I programos įgyvendinimo etapas – 2013 m.	Mokymų organizavimas : seminarai – diskusijos mokyklų personalui, moksleiviams, jų tėvams, kaimiškoms bendruomenėms savižudybių bei efektyvaus bendravimo tematikomis: “Gyvybė – vertbė”, “Streso ir konfliktų valdymas”. Akcija visuomenei “Nebijok kalbėti” (savižudybių tematika).	11000,00 Lt
	Lėšos seminarų lektoriams ir leidiniams apmokėti.	
	Informacijos apie vykdomą programą sklaida (straipsnių spaudai ir kitom visuomenės informavimo priemonėm paruošimas).	
II programos įgyvendinimo etapas – 2014 m.	Mokymų organizavimas: seminarai – diskusijos mokyklų personalui, moksleiviams, jų tėvams, kaimiškoms bendruomenėms savižudybių bei efektyvaus bendravimo tematikomis: “Renkuosi gyvenimą!”, “Efektyvus bendravimas santykiams kurti”. Akcija visuomenei “Pasitelkime filmų terapiją” (bendravimo šeimoje tematika).	11000,00 Lt
	Lėšos seminarų lektoriams ir leidiniams apmokėti.	
	Informacijos apie vykdomą programą sklaida (straipsnių spaudai ir kitom visuomenės informavimo priemonėm paruošimas).	
III programos įgyvendinimo etapas – 2015 m.	Mokymų organizavimas: seminarai – diskusijos mokyklų personalui, moksleiviams, jų tėvams, kaimiškoms bendruomenėms savižudybių bei efektyvaus bendravimo tematikomis: “Psichologinė ir emocinė parama krizinėse situacijose”, “Kaip sutarti su kitais ir pačiu savimi?”. Akcija visuomenei “Nebijok, aš šalia” (tėvų ir vaikų bendravimo ypatumų tematika).	11000,00 Lt
	Lėšos seminarų lektoriams ir leidiniams apmokėti.	
	Informacijos apie vykdomą programą sklaida (straipsnių spaudai ir kitom visuomenės informavimo priemonėm paruošimas).	