

Savižudybė – sudėtinga problema, kuri neturi kokios nors vienintelės priežasties ar paaiškinimo. Ją dažniausiai sukelia biologinių, genetinių, psichologinių, kultūrinių bei aplinkos faktorių visuma.

Dėl savižudybių įvyksta daugiausia ankstyvų mirčių, kurių įmanoma išvengti. XXI-ame amžiuje jau nusižudė per 5 milijonus žmonių. Kiekviena savižudybė skaudžiai atsiliepia mažiausiai šešioms kitiems žmonėms. Sunku išmatuoti psichologines, socialines bei finansines savižudybės pasekmes šeimai ir visuomenei.

Savižudybės Lietuvoje

Per dešimt nepriklausomybės metų savižudybių skaičius Lietuvoje išaugo dvigubai. 1991 m. Lietuva savižudybių skaičiumi pirmavo tarp Baltijos valstybių. 1994 m. aplenkusi Vengriją, Lietuva tapo pirmaujančia valstybe savižudybių skaičiumi Europoje. Nuo 2000 m. savižudybių skaičius Lietuvoje stabilizavosi ir daugiau neauga, tačiau kol kas išlieka labai didelis. 2005 m. 100-ai tūkst. Lietuvos gyventojų teko 38,6 savižudybės (Europos Sąjungos šalių vidurkis – 20 savižudybių 100 tūkst. gyventojų).

Savižudybė retai įvyksta netikėtai. Paprastai kelias dienas ar valandas prieš išeidamas žmogus siunčia pavojaus signalus, laukdamas pagalbos. Rimčiausi iš jų –

prisipažinimai „nebeturiu jėgų“, „neištversiu“, „man neberūpi“, „laikas baigti...“. Tokių pasisakymų negalima ignoruoti.

Grėsmingos mintys ir jausmai:

- ♦ mintys apie savižudybę;
- ♦ vienatvės, atstūmimo jausmas;
- ♦ graužatis, kaltės jausmas;
- ♦ nerimas, įtampa;
- ♦ bejėgiškumas, neviltis;
- ♦ menkavertiškumo jausmas.

Signalai, atsispindintys elgesyje:

- ♦ verksmingumas;
- ♦ agresijos proveržiai, impulsyvus elgesys;
- ♦ viešosios tvarkos pažeidimas;
- ♦ savęs žalojimas, nesirūpinimas savo sveikata;
- ♦ rašteliai apie mirtį ir savižudybę;
- ♦ mėginimai nusižudyti praeityje;
- ♦ ekscentriški ar ekstremalūs poelgiai;
- ♦ įprastinio elgesio ir gyvenimo būdo pasikeitimas;
- ♦ staigus išvaizdos, įvaizdžio pasikeitimas ar abejingumas savo išvaizdai.

Fizinės savijautos pakitimai:

- ♦ nuovargis, silpnumas, energijos stoka;
- ♦ nemiga arba nuolatinis mieguistumas;
- ♦ miego trukmės pakitimas;
- ♦ apetito praradimas;
- ♦ staigus svorio pasikeitimas;
- ♦ seksualinio potraukio pakitimas;
- ♦ nemalonūs fiziniai pojūčiai, širdies plakimai.

Kiti gresiančios savižudybės požymiai:

- ♦ liūdesys, žmonių vengimas;
- ♦ atidėliojamų reikalų tvarkymas;
- ♦ asmeniui brangių daiktų išdalinimas;
- ♦ elgesio, pažiūrų, vertinimų, išvaizdos pasikeitimas;

Grėsmę didinančios situacijos:

- ♦ svaigalų vartojimas;
- ♦ prieš tai įvykę gyvenimo lūžiai ar praradimai;
- ♦ savižudybė ar smurtas šeimos istorijoje;
- ♦ seksualinio fizinio ar psichologinio smurto patirtis;
- ♦ artimo žmogaus mirtis, skrybos, ryšių su artimu žmogumi nutraukimas;
- ♦ nesėkmės moksle, neišlaikyti egzaminai;

- ◆ problemos darbe, darbo praradimas, bedarbystė;
- ◆ turto praradimas, areštas, teismas, laisvės netekimo grėsmė;
- ◆ stresas prieš išėjimą į laisvę, kai nutrūkę visi laisvėje buvę socialiniai ryšiai.

Kaip elgtis su asmeniu, galvojančiu apie savižudybę:

- ◆ išklausti, suprasti, būti ramiam;
- ◆ rodyti dėmesį ir atidumą;
- ◆ rimtai įvertinti situaciją ir rizikos laipsnį;
- ◆ išsiaiškinti apie ankstesnius bandymus žudytis;
- ◆ išanalizuoti kitokias išeitis;
- ◆ pašalinti savižudybės priemones (jeigu tai įmanoma);
- ◆ pranešti šeimai, užsitikrinti jos paramą;
- ◆ kreiptis į specialistus, konsultuotis su psichiatrais. Pagalba teikiama ir poliklinikoje, ir ligoninėje, pasirinkimą lemia savižudybės grėsmės laipsnis, asmens būklė ir jo gyvenamoji aplinka.

Ko nedaryti:

- ◆ NEignoruoti susidariusių aplinkybių;
- ◆ NEparodyti pasibaisėjimo, sutrikimo ar panikos;
- ◆ NESakyti, kad viskas bus gerai;
- ◆ NEprovokuoti savižudžio daryti kaip pats išmano;
- ◆ NEmenkinti problemos;
- ◆ NEduoti melagingų patikinimų;
- ◆ NESipiktinti už jo akių;
- ◆ NEpalikti savižudžio vieno.

Suinteresuotumas, jautrumas, sumanumas, gebėjimas pasirūpinti kitu žmogumi, įsitikinimas, kad gyvybę verta saugoti – tai pagrindinės nuostatos, kuriomis vadovaudamiesi galime padėti išvengti savižudybės.

Viršelyje Tomos Kamblevičiūtės piešinys „Ištiesk sparnus“

Valstybinis psichikos sveikatos centras
www.vpsc.lt

Parko g. 15, Vilnius,
tel. (8-5) 267 17 97

Valstybinis psichikos sveikatos centras



SAVIŽUDYBĖS IR JŲ PREVENCIJA

2006 m.