SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJA

1815
Psichologinių krizių pagalbos centras

SAVIŽUDYBĖS GRĖSMĖ: KAIP ATPAŽINTI IR REAGUOTI?

Ypač svarbūs ženklai – žmogus išsako ketinimą nusižudyti, įvardija konkretų planą arba ruošiasi jį įgyvendinti. Šiuos ženklus visada vertinkite rimtai.

Atkreipkite dėmesį į žmogaus kalbą, emocinę savijautą ir elgesio pokyčius:

- Kalba: kalba apie savižudybę, norą mirti ar nenorą gyventi; sako, kad gyvenimas neturi prasmės, nėra išeities arba kitiems būtų geriau be jo.
- Emocijos: išgyvena beviltiškumą, stiprų vienišumą, jaučiasi nereikalingas ar našta kitiems; patiria nepakeliamą emocinį skausmą, stiprų nerimą, neviltį arpyktį.
- Elgesys: atsisveikina, išdalija asmeniškai svarbius daiktus, ieško būdų ar priemonių nusižudyti; atsiriboja nuo artimųjų, pasitraukia iš anksčiau svarbių veiklų. Pastebimi ryškūs miego, apetito ar nuotaikos pokyčiai, dažnesnis alkoholio ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas.

Svarbu atkreipti dėmesį, jei šie požymiai atsirado neseniai ar stiprėja. Jie savaime nepatvirtina savižudybės grėsmės, tačiau yra priežastis pasikalbėti.

1815

Nemokama psichologo konsultacija dėl savižudybės grėsmės

I–V 9–19 val. VI 9–15 val.
Įskaitant šventines dienas.

www.1815.lt

SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJA

1815
Psichologinių krizių pagalbos centras

Apie savižudybę klauskite tiesiogiai

Jei nerimaujate, ramiai paklauskite: „Ar tau kyla minčių apie savižudybę?“ Toks klausimas nesukelia minčių apie savižudybę – jis padeda pradėti atvirą pokalbį.

Skirkite laiko išklausyti

Stenkitės suprasti žmogaus patiriamą skausmą. Venkite vertinimo, skubotų patarimų ir raginimų „susiimti“. Svarbu, kad žmogus jaustų, jog jo išgyvenimus vertinate rimtai.

Padėkite susisiekti su specialistais

Pasiūlykite kartu paskambinti telefonu 1815. Jeigu žmogus pagalbos atsisako, patys pasitarkite su psichologu dėl tolesnių veiksmų. Nežadėkite išsaugoti paslapties, kai kyla pavojus žmogaus gyvybei.

Kodėl verta kreiptis į PKPC?

Telefonu 1815 psichologai konsultuoja savižudybės grėsmę patiriančius žmones ir dėl jų nerimaujančius artimuosius, draugus ar kolegas. Konsultacijos metu aptariama situacija, reagavimo veiksmai ir tolesnės pagalbos galimybės.

Kada skambinti 112?

Jei žmogus bando nusižudyti, ketina tai padaryti nedelsdamas arba kyla tiesioginis pavojus jo gyvybei, nedelsdami skambinkite 112. Jei saugu jums, likite su žmogumi iki pagalbos atvykimo ir vykdykite operatoriaus nurodymus.

1815

Nemokama psichologo konsultacija dėl savižudybės grėsmės

I–V 9–19 val. VI 9–15 val.
Įskaitant šventines dienas.

www.1815.lt