

Kaip padėti žmogui, išgyvenančiam krizę ir galvojančiam apie savižudybę?

Niekas neapsaugotas nuo įvairių gyvenimo sukrėtimų. Išsiskyrimas su artimu žmogumi, mirtis, nesėkmės moksle ar darbe, sunki liga, kitokie nemalonūs ir netikėti gyvenimo pasikeitimai gali sukelti būseną, vadinamą psichologine krize. Krizę išgyvenantis žmogus jaučiasi nebegalįs įveikti iškilusių sunkumų, yra pasimetęs ir nežino ką daryti. Įprasti būdai, kurie jam anksčiau padėdavo įveikti gyvenimo sunkumus, tampa nebeveiksmingi. Žmonėms, esantiems tokioje būsenoje, gali kilti minčių apie savižudybę.

KAIP TU GALI PADĖTI?

- Nepalik žmogaus vieno.
- Parodyk nuoširdų savo susirūpinimą jo išgyvenimais, pvz. „Aš matau, kad Tau sunku ir man tai tikrai rūpi“.
- Paskatink jį išsikalbėti, išreikšti savo jausmus, pvz.: „Papasakok man, kas Tave slegia“.
- Kuo atidžiau jį išklausyk, nepertraukinėk ir nekritikuok. Krizę išgyvenančiam žmogui svarbu suteikti galimybę kuo daugiau kalbėti apie skausmą, kurį jis išgyvena, apie slegiančius jausmus.
- Nenureikšmink problemų, pvz. „Viskas bus gerai“.
- Prisimink kaip jauteisi, kai Tau pačiam buvo sunku. Kas tada Tau padėjo? Ko norėjosi iš kitų žmonių?
- Jeigu reikia, padėk rasti reikiamus specialistus.

ATKREIPK YPATINGĄ DĖMESĮ, JEIGU ŽMOGUS:

- Užsimena, kad „niekas nebeturi reikšmės“, „viskas beprasmiška“, „noriu viską pabaigti“, „norėčiau užmigti ir niekada nebeprabusti“, „nebeturiu daugiau jėgų“ ir pan.
- Dažniau negu įprastai kalba apie mirtį.
- Išgyvena didelę neviltį ir bejėgiškumą.
- Kalba tarsi norėdamas atsisveikinti.
- Jo nebedomina užsiėmimai, pomėgiai, kurie anksčiau buvo svarbūs.
- Netikėtai pradeda vartoti narkotikus arba daug alkoholio.

Tai gali reikšti, kad jis ketina nusižudyti.

KĄ TADA DARYTI?

- Paklausk, ar jis galvoja apie savižudybę. Prie tiesaus klausimo galima artėti pamažu: „Atrodai labai prislėgtas. Kas Tave slegia?“, „Ar Tau atrodo, kad gyventi neverta?“, „Ar kartais pagalvoji, kad galėtum nusižudyti?“ ir pan. **Klausdamas, ar žmogus galvoja apie savižudybę, skatindamas apie tai pasikalbėti ir nuoširdžiai išklausydamas, tikrai nepastūmėsi jo link savižudybės, o atvirkščiai – padėsi jos išvengti.**
- Pabandyk atrasti, kas šį žmogų sulaiko nuo savižudybės, kas palaiko jo norą gyventi. Žmonių, ketinančių nusižudyti jausmai yra labai priešaringi.

Kadangi gyvenimas tuo metu atrodo beviltiškai sunkus, atsiranda noras pabėgti nuo visų negandų – nusižudyti, tačiau tuo pat metu išlieka ir troškimas gyventi.

- Bandykite kartu ieškoti išeičių iš sunkios situacijos.
- Jeigu įmanoma, pašalink savižudybės priemonę (paimk tabletes, ginklą, virvę ar pan.).
- Neprisiimk atsakomybės už kito žmogaus sprendimus – kartais žmonės nusižudo, net jeigu jiems yra suteikiama reikalinga pagalba.
- Nelaikyk visko paslapyje, būtinai pasitark su žmonėmis, kuriais pasitiki arba specialistais. Tokiu būdu pasirūpink ir savimi – padėti galvojančiam apie savižudybę – didelis ir nelengvas krūvis kiekvieno žmogaus jausmams.

Informaciją parengė VŠĮ Jaunimo psichologinės paramos centro psichologai. Vilnius, 2011.

Išsamesnės rekomendacijos:

- *Pagalba ketinančiam nusižudyti*
- *Pirmoji psichologinė pagalba po bandymo nusižudyti*