

KUR GALIMA RASTI PAGALBĄ?

- ▶ **Krizių įveikimo centras** (Vilnius, Rasų g. 20)
Kiekvieną darbo dieną nuo 16 val. iki 20 val., šeštadieniais nuo 12 iki 16 val. priima budintis psichologas, kurio konsultacija nemokama ir be išankstinės registracijos. Budinčiam psichologui aukščiau minėtomis valandomis galima paskambinti ir telefonu: 8 640 51555, per skaiptą arba parašyti jam laišką: info@krizesiveikimas.lt. Daugiau informacijos: www.krizesiveikimas.lt
- ▶ **Psichikos sveikatos specialistai** (psichologai, psichoterapeutai, psichiatrai) dirba poliklinikose ir kitose psichologinę bei psichiatrinę pagalbą teikiančiose organizacijose. Išsamesnės informacijos kreipkis į savo apylinkės polikliniką arba ieškok Jaunimo psichologinės paramos centro prižiūrimame Socialinės informacijos banke: www.jppc.lt/infobankas. Šios informacijos galima teirautis ir Jaunimo psichologinės paramos centro informaciniu telefonu (8 5) 231 34 37.
- ▶ **Greičiausiai prieinama pagalba – tai emocinės paramos telefonai.** Toliau nurodytais telefonais galima skambinti nemokamai iš visos Lietuvos (įskaitant ir mobilaus ryšio telefonus). Jeigu nepavyksta prisiskambinti, pasitikslink telefono numerį www.klausau.lt.

Lietuvos telefoninių psichologinės
pagalbos tarnybų asociacija
www.klausau.lt

Nr.	Emocinės paramos tarnyba, telefono numeris ir interneto adresas	Darbo laikas
1	Jaunimo linija Budi savanoriai konsultantai 8 800 28888 www.jaunimolinija.lt/internetas	I-VII Visą parą. Į laiškus atsakoma per dvi dienas.
2	Vaikų linija Budi savanoriai konsultantai, profesionalai 116 111 www.vaikulinija.lt	I-VII 11:00 – 21:00 Į laiškus atsakoma per dvi-tris dienas.
3	Linija Doverija (parama teikiama rusų kalba) Budi savanoriai konsultantai Pagalba skirta paaugliams ir jaunimui 8 800 77277	I-V 16.00 – 20.00
4	Pagalbos moterims linija Budi profesionalai, savanoriai konsultantai 8 800 66366 pagalba@moteriai.lt	I-V 10:00 – 21:00 Į laiškus atsakoma per tris dienas.
5	Vilties linija Budi profesionalai, savanoriai konsultantai 116 123 paklausk.kpsc.lt/contact.php	I-VII Visą parą. Į laiškus atsakoma per tris darbo dienes.

Informaciją parengė Jaunimo psichologinės paramos
centro (www.jppc.lt) psichologai.
Vilnius, 2011.



Jaunimo psichologinės
paramos centras

Bukletą leidybą rėmė Atviros visuomenės instituto
Pagalbos fondas Lietuvoje.



PROJEKTAI

**KAIP PADĖTI
ŽMOGUI, KURIS
IŠGYVENA
PSICHOLOGINĘ KRIZĘ
IR GALVOJA 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 neveiksmingi. Žmonėms, esantiems tokioje būsenoje, gali kilti minčių apie savižudybę.

„Kažkada aš pats išgelbėjau vieną vyruką nuo savižudybės, nes žinojau, kad su nusižudyti ketinančiu žmogumi reikia stengtis kalbėti kuo ilgiau apie tai, kas jam svarbu“.

Andrius Mamontovas

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 neveltį 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 atvirksčiai – 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.).
- ▶ Neprisiišk 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.

Kartais galima išgirsti nuomonę, kad žmonės, kurie kalba apie savižudybę, niekada nenusižudo. Tai netiesa. 80% nusižudžiusių yra aiškiai kalbėję ir kitaip rodę savo ketinimus tai padaryti.