



Rugsėjo 10 diena, pasaulinė savižudybių prevencijos diena

Savižudybė – sudėtingas reiškinys, apie kurį gana mažai kalbama(si), o kartais apskritai vengiama atvirai kalbėti(s), todėl sklendo daug ir įvairių mitų. Juos išsklaidyti ir formuoti teisingas nuostatas, susijusias su savižudybės reiškiniu – vienas svarbiausių savižudybės prevencijos uždavinių. Klaidinanti informacija trukdo teisingai įvertinti mąstančio apie mirtį žmogaus situaciją, jam gresiantį pavojų, nes būtent šiuo atveju – labai svarbu laiku suteikti reikiamą pagalbą. Jaunų žmonių suicidiniai poelgiai, dažniau nei suaugusiųjų – impulsyvūs. Šio proceso metu žmogus pamažu išgyvena vis didėjančią stresą, emocinį skausmą, jausmų ir minčių sumaištį, o jo gebėjimas įveikti sunkumus vis mažėja. Šį procesą paprastai užbaigia paskutinis lašas – koks nors įvykis – ilgoje nesėkmių, stresinių įvykių grandinėje.



Mintys apie savižudybę

Asmuo tik mąsto apie savižudybę, kaip galimybę nutraukti savo kančią.

Savižudiški ketinimai

Savižudybė atrodo kaip vienintelė išeitis

Savižudybės procesas

Savižudybės planas

Pasirenkamas savižudybės būdas, sudėliojamas planas.

Apsisprendimas nusižudyti

Apsisprendęs nusižudyti žmogus gali imtis tam tikrų veiksmų

Savižudybės veiksmas

Įgyvendinamas pasirinktas ir suplanuotas veiksmas.



Savižudybės prevencija: problemos mastai

- Kas 40 sek. pasaulyje nusižudo 1 žmogus.
- Kas 3 sek. pasaulyje kas nors bando žudyti.
- Savižudybė yra viena iš trijų dažniausių mirties priežasčių 15–35 metų amžiaus žmonių grupėje.
- Kiekviena savižudybė skaudžiai atsiliepia mažiausiai šešiams kitiems žmonėms.
- Sunku išmatuoti psichologines, socialines bei finansines savižudybės pasekmes šeimai ir bendruomenei.



Mitai apie savižudybę

- Žmonės, kurie kalba apie savižudybę – nesižudo.
- Savižudžiai yra tvirtai pasiryžę mirti.
- Savižudybė įvyksta be įspėjimo.
- Pagerėjimas po krizės gali reikšti, kad asmuo nebeketina nusižudyti.
- Neįmanoma išgelbėti visų asmenų, kurie ketina nusižudyti.



Faktai apie savižudybę

- Dauguma nusižudžiusiųjų, vienokiais ar kitokiais ženklais parodė savo ketinimus.
- Dauguma jų abejoja, nėra tvirtai nusprendę.
- Daug savižudybių įvyksta tuomet, kai asmuo, po negatyvios būsenos, pasidaro žvalesnis, energingesnis.
- Negatyvios, beviltiškos mintys gali privesti prie destraktyvaus elgesio.
- Tiesa. Tačiau galima išgelbėti didžiąją dalį.

Visi siekiame, kad kiekviena diena atneštų mums ramybę, džiugesį, laimę.

Kiekvienas norime, kad mūsų gyvenime būtų kuo mažiau streso, negatyvių išgyvenimų, krizių. Tačiau nesame apsaugoti nuo to. Ir tai nėra blogai. Krizės mums suteikia neįkainojamos patirties.

Tu esi vienas.