

TU GALI padėti sau arba galvojančiam apie savižudybę asmeniui

ATPAŽINK SAVIŽUDYBĖS RIZIKOS ŽENKLUS

ELGESYS

- Demonstruojamas neatsargus elgesys ar agresija
- Susidomėjimo įprasta veikla ar interesais praradimas
- Atsitraukimas nuo šeimos, draugų
- Padidėjęs alkoholio, vaistų vartojimas
- Sunkumas sukcentruoti dėmesį, priimti sprendimus
- Savižudybės būdų paieška ir priemonių įsigijimas
- Atsisveikinimo ženklai: tiesioginiai (laiškų rašymas, artimųjų lankymas siekiant atsisveikinti) arba netiesioginiai (skolų atidavimas, svarbių darbų užbaigimas)

MINTYS/KALBA

- Galvoja, kad yra našta kitiems
- Mano, kad yra įstrigęs ir nebetato kitų galimybių
- Kalba apie nevilgtį, vienatvę, bejėgiškumą, pyktį, skausmą, kaltę
- Išsako nebebeimantis prasmės gyventi
- Vyrauja abejonės tarp noro gyventi ir noro mirti
- Žodinės užuominos apie norą nusižudyti: tiesioginės („Geriau nusižudyti“), arba netiesioginės („Nėra tikslo gyventi“/ „Geriau išnykti“)

JAUSMAI

- Liūdesys, prislėgta nuotaika
- Bejėgiškumas
- Neviltis
- Irzlumas
- Nerimas
- Pyktis
- Kaltė, gėda
- Vienišumas
- Dažna nuotaikų kaita
- Patiria didelį emocinį skausmą
- Staigus nuotaikos pokytis iš neigiamos (prislėgtos, neramios) į teigiamą (džiugią, ramią)



NEPALIK VIENO

JEI RIZIKOJE ESI TU:

Nepasilik vienas sudėtingoje situacijoje. Kreipkis nurodytais pagalbos kontaktais ir pasidalink savo sunkumais su tam pasiruošusiais asmenimis.

JEI RIZIKOJE YRA KITAS ŽMOGUS:

Parodyk susirūpinimą ir paskatink kalbėti

„Atrodote labai liūdnas. Papasakokite, kas Jus slegia?“

Išklausyk ir išreikš palaikymą

„Atrodo, kad Jums labai sunku. Man svarbi Jūsų savijauta.“

Paklausk tiesiogiai apie savižudybę

„Ar galvojate apie savižudybę?“

Nukreipk pagalbą

„Nenoriu Jūsų palikti vieno šioje situacijoje. Noriu padėti surasti pagalbą.“