

PIRMOJI PSICHOLOGINĖ PAGALBA PO BANDYMO NUSIŽUDYTI

Parengė psichologas Antanas Grižas (grizas.antas@gmail.com)

| Bandžiusių nusižudyti žmonių ypatumai | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Išgyvena „egzistencinę“ krizę – nesitikėjo likti gyvi arba nesitikėjo būti taip arti mirties. • Iki tol slėptos problemos – išviešintos, „stipraus“ žmogaus įvaizdis – žlugo. • Žmogus iš naujo sprendžia apie savo vertę ir poelgio gerumą/blogumą: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ieško atsakymo į klausimą: „Ar kiti po tokio poelgio mane priims, ar pasmerks?“ ○ Tikisi ir bijo nuvertinimo, smerkimo, priekaištų. Ieško smerkimo požymių aplinkinių kalboje, elgesyje ○ Dėl šios baimės – vengia daugumos aplinkinių žmonių (tiek artimųjų, tiek specialistų) ○ Nerimauja dėl rūpesčių, kurie kilo aplinkiniams po (ir dėl) jų bandymo nusižudyti ○ Bijoti būti palaikyti „nenormaliais“, „ligoniais“ ir pan. • Dėl šių ir kitų priežasčių - yra ypač linkę kuo greičiau palikti ligoninę ir stengtis pamiršti apie buvusį įvykį. | |
| Pirmoji psichologinė pagalba – pirmos dienos po bandymo nusižudyti (ką gali padaryti psichologai, ligoninės personalas, artimieji, savanoriai) | |
| Pagalbos veiksmai | Kuo tai yra pagalba |
| Palaikyti kontaktą su žmogumi: paklausti kaip sekasi, ar nieko netrūksta, ar nekyla klausimų | <ul style="list-style-type: none"> • Domėjimasis žmogumi reiškia jo priėmimą nepaisant buvusio poelgio. • Sumažėja gėda, priešiškus, o tuo pačiu uždarumas ir atskirtis. • Skatina žmogų bendradarbiauti su specialistais, priimti pagalbą. • Nepalaikant kontakto, žmogus gali pasijausti specialiai ignoruojamas, atstumiamas. |
| Jei dar nežino - papasakoti pagrindinius faktus apie įvykį: kiek laiko buvo be sąmonės, kaip pateko į ligoninę, kokios procedūros jam jau darytos, kokios dar laukia | <ul style="list-style-type: none"> • Padeda susigaudyti situacijoje – mažėja neapibrėžtumas ir nerimas. • Kalbėjimas faktų lygmenyje yra svarbus pirmas žingsnis apmąstant įvykį. |
| Buvusio įvykio tema kalbėti neutraliai , dalykiškai: Vengti priekaištų, moralizavimų, pašaipų. Vengti bandymų atgrasyti žmogų nuo savižudiškų veiksmų. | <ul style="list-style-type: none"> • Priekaištų nebuvimas leidžia žmogui pasijausti priimtu. • Neutrali kalba motyvuoja įveikti suicidinę krizę: <ul style="list-style-type: none"> ○ sumažėja gėda ir priešiškus; ○ tampa lengviau mąstyti apie įvykį; ○ tampa lengviau kreiptis pagalbos. • Priekaištai, gąsdinimai, grasinimai rodo atstumimą. Žmogus pasijaučia esąs trukdanti, nereikalinga našta kitiems. Tai skatina pakartotinai galvoti apie savižudybę. |
| Bendrauti lygiavertiškai: nelaukyti žmogaus bejėgiu, silpnu. Kur įmanoma - duoti pasirinkti arba bent informuoti kas žmogaus laukia. | <ul style="list-style-type: none"> • Apie savižudybę mąstantys žmonės dažnai vengia pasirodyti silpnais, prastesniais ir yra ypač jautrūs tokiems vertinimams. • Lygiavertiškumas mažina gynybiškumą ir skatina bendradarbiavimą • Bendraujant lygiavertiškai, žmogus linkęs prisiimti daugiau atsakomybės už save ir rūpintis pats savimi. |
| Pasiruošimas grįžimui į kasdienę aplinką | |
| Padėti žmogui pasiruošti grįžimui į savo įprastą aplinką: <ul style="list-style-type: none"> - Pasiruošti galimoms aplinkinių reakcijoms (gandai, apkalbos, pašaipos, vengimas). - Kartu įsivardinti pirmuosius žingsnius bandant sau padėti. - Padėti įsivardinti resursus: žmones kuriais pasitiki ir kurių gali prašyti palaikymo, pabūti drauge. | |
| Paruošti artimuosius (jei tik yra tokia galimybė – būtina to imtis): <ul style="list-style-type: none"> - Paaiškinti, kad bandžiusio nusižudyti krizė nepraeis greitai, bet galima ją palengvinti. - Paaiškinti kas šiuo metu būtų pagalba (neutralus, lygiavertiškas bendravimas, faktų papasakojimas, kontakto palaikymas su žmogumi). <ul style="list-style-type: none"> ○ Paaiškinti kuo tai yra pagalba - Paaiškinti kuo priekaištai, moralizavimai, gąsdinimai yra anti-pagalba - Aptarti emocinius sunkumus, kylančius bendraujant su bandžiusiu nusižudyti - Aptarti iš kur artimieji šiuo metu galėtų gauti emocinės paramos | |

Rekomendacijos ruoštos remiantis dalimi tyrimo „Sunkių traumų ir socialinių transformacijų psichologiniai padariniai ir jų įveika“ duomenų. Tyrimas finansuotas Europos socialinio fondo lėšomis pagal visuotinės dotacijos priemonę (Nr. VP1-3.1-ŠMM-07-K-02-023).