

PAGALBA MĖGINUSIEMS NUSIŽUDYTI: PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS

Said Dadašev, Antanas Grižas, Jolanta Latakienė

SUNKIŲ TRAUMŲ IR SOCIALINIŲ TRANSFORMACIJŲ PSICHOLOGINIAI PADARINIAI IR JŲ ĮVEIKA

Vadovė prof. habil. dr. Danutė Gailienė

2007–2013 m. Žmogiškųjų išteklių plėtros veiksmų programos 3 prioriteto
„Tyrėjų gebėjimų stiprinimas“ įgyvendinimo priemonė Nr. VP1-3.1-ŠMM-07-K
„Parama mokslininkų ir kitų tyrėjų mokslinei veiklai (visuotinė dotacija)“



MOKSLAS • EKONOMIKA • SAUGLAUDA



EUROPOS SAJUNGA

LIETUVOS RESPUBLIKA

Kuriame Lietuvos ateitį



KAIP SUTEIKTI TINKAMĄ PAGALBĄ IKI BANDYMO NUSIŽUDYTI?

Vengimas kreiptis pagalbos iki bandymo nusižudyti

- Pagalba reikalinga, tačiau jos nesiekiamo.
- Kodėl vengia kreiptis pagalbos?

Vengimo priežastys

- **Perdėtas savarankiškumas**

„Nu aš toks žmogus, man nemalonu prisipažinti, kad aš esu silpna ir aš apskritai pastebėjau tokį dalyką, kuo žmogus išoriškai yra linksmesnis, ir stipresnis atrodo, tuo viduje jis labiau sulaužytas yra.“

- **Netikėjimas aplinkiniais**

„nu kas čia tau ką padės, kiekvienas gyvena savo gyvenimą, kas čia tau padės“

- **Suicidinių minčių ir elgesio stigma**

„Nu būtų išvadinę durne ir beprote nu. Ar net taip va pasijuokę“

- **Sunkumų nesureikšminimas ar teigiama nuostata savižudybių atžvilgiu**

„aš nnn- aš nežinau ar aš ten nenorėjau. aš galvoju kad daugiau aš nemačiau pagrindo. gal tai mano klaida, gal man reikėjo išsipasakoti“

Vengimo įveikimas: nuostatos į pagalbą

- **Visi** kartais atsiduria situacijose, kur būtina kitų pagalba;
- Supratimas, kada kreiptis į kitus – **stipraus** žmogaus bruožas;
- **Drąsa** priimant savo **pažeidžiamumą**;
- **Pasidalinimas** sunkumais gali ne padidinti, bet **sumažinti** aplinkinių našta.

Vengimo įveikimas: aplinkinių vaidmuo

- Tinkamai **reaguoti** į išsakytus lūkesčius ar ketinimus
 - **Nuoskaudos** dėl aplinkinių elgesio – akstinas tolesniam mėginimui nusižudyti.

Vengimo įveikimas: savipagalbos įgūdžiai

- Savo emocinės būsenos atpažinimas ir savigalba:
 - **žinios** apie savižudybes;
 - **įgūdžiai** nežalojant savęs:
 - Išreikšti jausmus ir poreikius **santykiuose**;
 - Reguluoti **emocijas**.

Kokios pagalbos norėjosi iki bandymo nusižudyti

- **Pagalbos vengimas nereiškia, kad jos nesinori. Tikimasi:**
 - Emocinės paramos:
 - realistiško padrąsinimo;
 - Išgyvenimų supratimo ir priėmimo;
 - pagalbos reguliuojant emocijas, nuraminimo.
 - Informacijos suteikimo:
 - patarimų, galinčių padėti spręsti esamas problemas;
 - konstruktyvaus atsiliepimo apie jų mintis ar elgesį.
 - Ir kt.
- **Svarbus aktyvesnis požiūris į pagalbos teikimą.**

Aktyvesnio reagavimo svarba

- **Aktyvumas** > reakcijos pobūdis:
 - Abejingumas laikomas skatinančiu nusižudyti;
 - Draudimai, liepimai – neskatina žudyti.
- Būdingi neverbaliniai, **netiesioginiai** žodiniai pranešimai:
 - Pavyzdžiui, sakant „galiu neatlaikyti sunkumų“, juokaujant apie savižudybę ar itin nejprastu sau elgesiu.

Potencialiai traumuojantys įvykiai

- Atkreipti dėmesį į galimus traumuojančius įvykius ir jų potencialią įtaką mėginusiųjų nusižudyti gyvenime.



MOKSLAS • EKONOMIKA • SĄNGLAUDA



EUROPOS SĄJUNGA

Kuriame Lietuvos ateitį



ŽMOGUS PO BANDYMO NUSIŽUDYTI

Bandžiusio nusižudyti žmogaus patirtis

- Išgyvena „egzistencinę“ krizę – nesitikėjo likti gyvi arba nesitikėjo būti taip arti mirties;
- Iki tol slėptos problemos išviešintos;
- Sprendžia apie savo vertę;
- Stengiasi kuo greičiau pamiršti apie buvusį įvykį.



MOKSLAS • EKONOMIKA • SĄNGLAUDA



EUROPOS SĄJUNGA

Kuriame Lietuvos ateitį



KAIP PADĖTI PO BANDYMO NUSIŽUDYTI?

Pirmoji psichologinė pagalba

Pirmoji psichologinė pagalba

1. Palaikyti kontaktą su žmogumi: paklausti kaip sekasi, ar nieko netrūksta, ar nekyla klausimų.

Pirmoji psichologinė pagalba

2. Papasakoti pagrindinius faktus apie įvykį:
kiek laiko buvo be sąmonės, kaip pateko į
ligoninę, kokios procedūros jam jau darytos,
kokios dar laukia.

Pirmoji psichologinė pagalba

3. Buvusio įvykio tema **kalbėti neutraliai**,
dalykiškai:

Vengti priekaištų, moralizavimų, pašaipų;
Vengti bandymų atgrasyti žmogų nuo
savižudiškų veiksmų.

Pirmoji psichologinė pagalba

4. Bendrauti lygiavertiškai: nelaikyti žmogaus bejėgiu, silpnu. Kur įmanoma - duoti pasirinkti arba bent informuoti kas žmogaus laukia

Pasiruošimas grįžti į savo aplinką

1. Padėti žmogui pasiruošti grįžimui į savo įprastą aplinką;
2. Paruošti aplinkinius žmones.