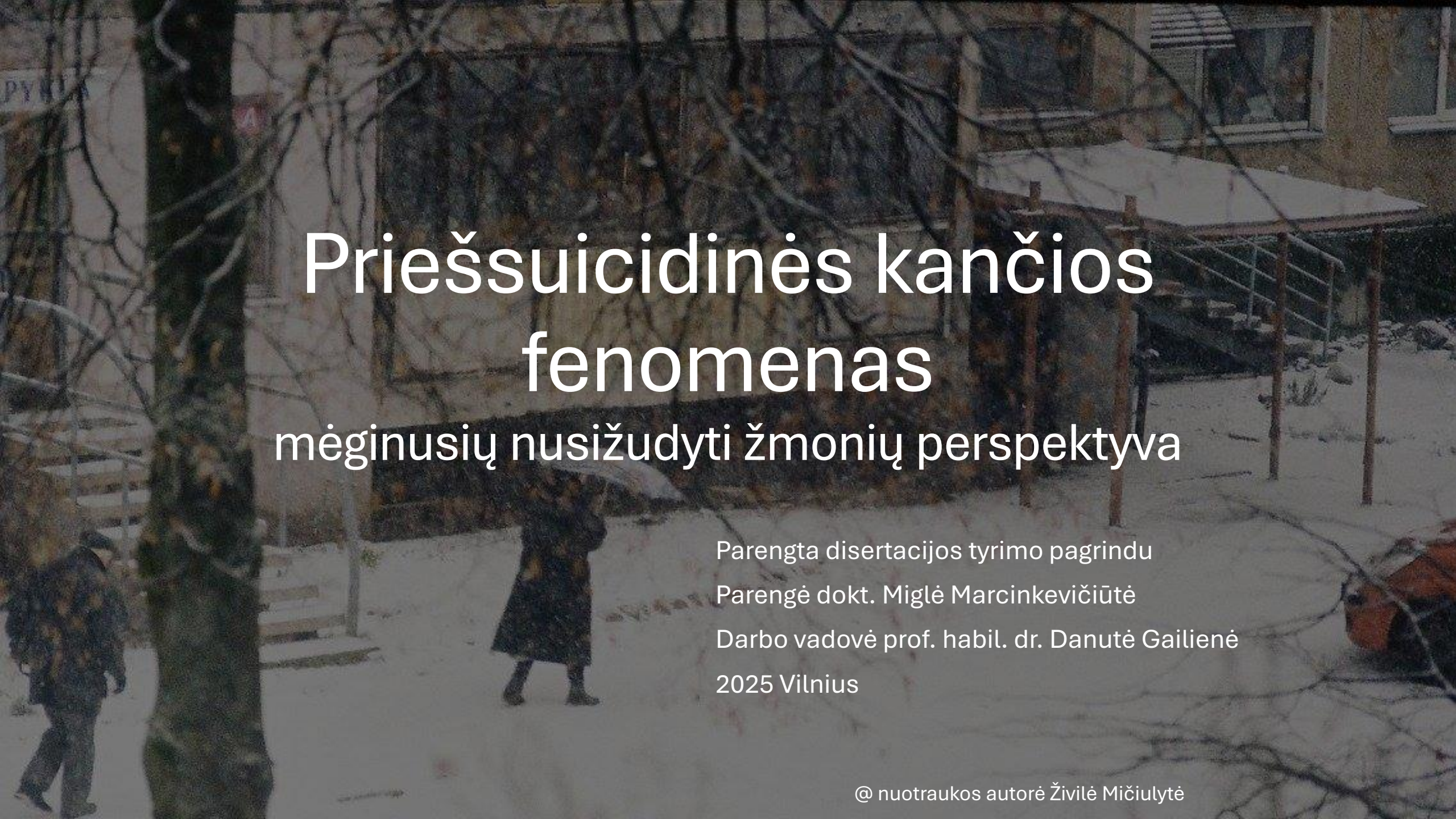




Priešsuicidinės kančios fenomenas

mėginusių nusižudyti žmonių perspektyva

Parengta disertacijos tyrimo pagrindu

Parengė dokt. Miglė Marcinkevičiūtė

Darbo vadovė prof. habil. dr. Danutė Gailienė

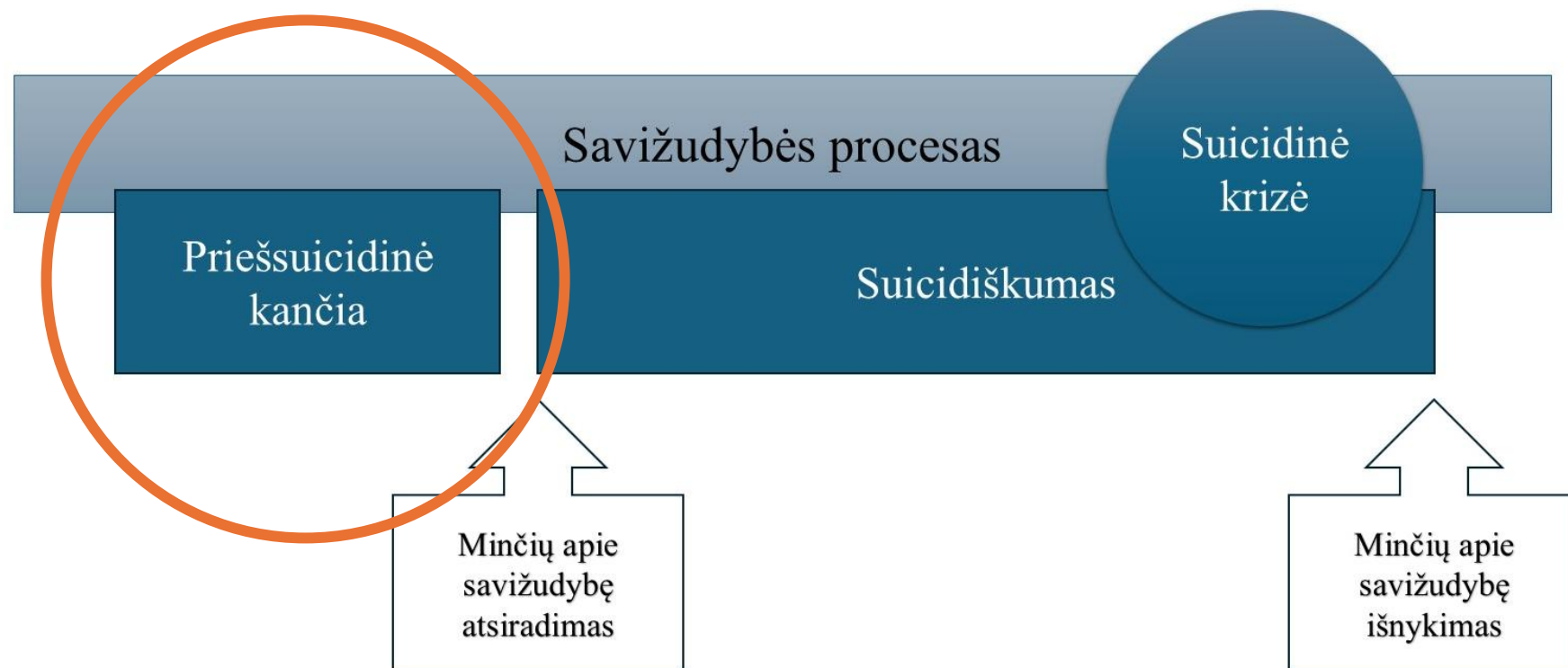
2025 Vilnius

@ nuotraukos autorė Živilė Mičiulytė

Turinys

- Pasiruošimas tyrimui
- Tyrimo imtis
- Metodas
- Rezultatai
- Rezultatus iliustruojanti schema
- Išvados ir praktinės rekomendacijos





Kas buvo žinoma apie **priešsuicidinę kančią**?

Iš teorinių modelių ir kitų mokslinių tyrimų

1. **Prasideda nuo susiklosčiusių biopsichosocialinių veiksnių** (Baumeister, 1990; Durkheim, 2005; O'Connor & Kirtley, 2018; Orbach, 2006; Rudd, 2006; Shneidman, 2002)
2. **Būdingas kumuliacinis efektas** (Baumeister, 1990; Durkheim, 2005; O'Connor & Kirtley, 2018; Orbach, 2006; Rudd, 2006; Shneidman, 2002)
3. **Būdinga neištveriamo psichologinio skausmo ir išsitęsusios kančios patirtis** (Baumeister, 1990; O'Connor & Kirtley, 2018; Orbach, 2006; Shneidman, 2002)
4. **Kai kurie žmogui nutikę įvykiai gali būti patiriami kaip neįveikiami** (Heapy et al., 2024)
5. **Vidiniai veiksniai, sąveikaudami su išoriniais, iškraipo kognicijas ir suintensyvina patiriamų emocijų išgyvenimą** (Mcmanama O'Brien et al., 2019)
6. **Savižudybė, susidūrimo su neišprendžiamomis situacijomis kontekste, turi specifinę reikšmę** (Orri et al., 2014; Pavulans et al., 2012)

Keltas tyrimo tikslas ir tyrimo klausimai

Tyrimo tikslas:

Išanalizuoti priešsuicidinės kančios fenomeną, remiantis bandžiusių nusižudyti žmonių patirtimi.

Tyrimo klausimai:

1. Kaip patiriama priešsuicidinė kančia?
2. Kaip formuojasi pagrindas suicidiškumui iškilti?
3. Ko žmogui trūksta labiausiai susidūrus su priešsuicidine kančia ir suicidiškumu?

VILNIAUS UNIVERSITETO PSICH

LEIDIMAS ATLI

20

Tyrimo pavadinimas: „Susiklosčiusių g
nusižudyti patirty

Tyrimo vadovas: Doktorantė Migl

Tyrimo vieta (staigos
pavadinimas) ir adresas: Psichologijos inst
g. 9-202, Vilnius

Leidimas galioja: Nuo 2022-02-01

Leidimas suteiktas VU Psichologinių ty
protokolas Nr. 35 / (1.13 E) 250000 KT 5).

Pirmininkas

VU Psichologinių tyrimų etikos komitetas
Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Universiteto g. 9-202, Vilnius 01513
El. pastas: tyrimu.etika@fsf.vu.lt
Tel. + 370 5 266 7605

Vilniaus
Direktori
Vasaros

Prašau si
iki 2022
patirtys

Dokt. Mi
VU Psich
El. pašta
Tel. nr.:

Sutin
2022 03
F



Kaip galima pasiūlyti tyrimą pacientui?

- Šiuo metu mūsų psichikos sveikatos centre yra vykdomas tyrimas apie sunkumus, kuriuos žmonės išgyvena prieš bandymą nusižudyti. Kadangi Jūs tokią patirtį turite noriu pasiūlyti Jums sudalyvauti tyrime ir pasidalinti savo patirtimi. Kaip manote, ar sutiktumėte?
- Vilniaus universiteto psichologai mūsų skyriuje šiuo metu renka žmonių bandžusių nusižudyti pasakojimus. Atlieka mokslinį tyrimą apie tai, kokie sunkumai žmones paskatina galvoti apie savižudybę / pasitraukimą iš gyvenimo. Gal Jūs norėtume pasidalinti savo istorija ir prisidėti prie geresnio kančios prieš savižudybę supratimo?
- Mūsų kolegos suicidologai ieško žmonių, galinčių pasidalinti savo pasakojimu apie patirtį prieš bandymą nusižudyti. Gal Jūs norėtumėte pasidalinti savo pasakojimu? Žinau, kad daugeliui žmonių po tokio pasakojimo palengvėja, o ir prie mokslo prisidėtumėte.

Klausimai galintys kilti pacientui

Kas tai per tyrimas?

- Tyrimas apie susiklosčiusius gyvenimo sunkumus ir kaip juos patyrėte.
- Tyrimas apie gyvenimo sunkumus prieš bandymą nusižudyti.
- Tyrimas apie tai, kokius sunkumus žmonės išgyvena prieš bandymą nusižudyti.

Ką man reikės daryti?

- Jeigu sutiktumėte dalyvauti, aš perduočiau Jūsų kontaktą tyrėjams. Tuomet žmogus, atliekantis tyrimą, susisiektų su Jumis ir susitartų dėl susitikimo. Susitikimo metu Jūsų paprašytų papasakoti savo istoriją, apie sunkumus prieš bandymą nusižudyti. Tokiu būdu surinkus daug pasakojimų galima susidaryti įspūdį, ką žmonės patiria prieš bandymą nusižudyti. Labai padėtumėte tyrėjams prisidėdamas/-a. (*Galima paminėti ir kad tyrėjai laikosi konfidencialumo*) Kai papasakosite savo istoriją, visa asmeninė informacija susijusi su Jumis bus ištrinta, todėl vėliau, pristatant tyrimo rezultatus Jūsų pasakojimo nebus galima atpažinti.
- Susitikus su žmogumi, atliekančiu tyrimą, jis prašytų Jūsų pasidalinti savo istorija, papasakoti apie tai, ką patyrėte. Taigi, Jūs sudalyvautumėte pokalbyje apie savo patirtį, kurį tyrėjas pravestų.

itetas

Pildo Tyrimų etikos komitetas

nu dalyviams siunčiamas el.paštu
TETUI.

ETUI
ginį tyrimą

ir jų artimųjų patirtys

os institutas, doktorantė

stitutas, 2021), nusižudančių
l Health Organization, 2021).
usių būklių Lietuvos sveikatos
Lietuvoje nepranda aktualumo.

)17; Grigienė et al., 2015), iki
svarstančiam žmogui.

unkumai paskatina nevilties,
Kirtley, 2018; Van Orden, 2014).
mo sunkumai sukelia minėtus
& Kirtley, 2018).

žmogui, kokį vaidmenį
kiek žmonės svarstantys

rsiteto leidykla. Paimta iš:



Tyrimo imtis

- Tyrimo imtį sudaro **12 tyrimo dalyvių** (4 vyrai, 1 nedvinarės lytinės tapatybės asmuo ir 7 moterys).
- Vilniaus miesto psichikos sveikatos centre surinkta **klinikinė** imtis.
- Paskutinį kartą **mėginusių nusižudyti** ne daugiau nei prieš 1-erius metus.
- Tyrimo dalyvių amžius svyravo nuo 18 iki 63 metų ($M = 29,83$; $SD = 14,6$).
- Atlikti giluminiai interviu, kurių trukmė svyravo nuo 14 iki 114 min. ($M = 43,58$ min.; $SD = 31,91$).
- Atsako į kvietimą dažnis 65,22 %.

Interpretacinė fenomenologinė analizė

Leidžianti išskirti individualius modelius, juos lyginti tarpusavyje ir išskirti grupei būdingą modelį.





Rezultatas

- 12 pasakojimų apie priešsuicidnę kančią.
- 1284 patirtinių teiginių.
- 186 patirtinės temos.
- **18 grupės patirtinių temų (GPT).**

18 grupės patirtinių temų (GPT)

14 GPT geriausiai iliustruojančių priešsuicidinės kančios patirtį ir pagrindo suicidiškumui iškilti formavimąsi

1. Prie noro nusižudyti prisideda grupė įvykių.
2. Kai kurie gyvenimo sunkumai, slegiantys savižudybės proceso metu, nebuvo patiriami kaip susiję su suicidiškumu.
3. **Pasikartojantys trauminiai įvykiai** formuoja **didelio trūkumo jausmus**.
4. Sukuriamas **kompensacinis mechanizmas** užpildantis didelio trūkumo jausmų išgyvenimą.
5. Kai kurios nesėkmės provokuoja didelio trūkumo jausmus.
6. Prieš iškylant suicidiškumui būdinga kurį laiką kentėti psichologinį skausmą.
7. Prieš iškylant suicidiškumui būdinga patirti palengvėjimą, o tuomet vėl nusivylimą.
8. Patiriamas noras išspręsti susiklosčiusius sunkumus.
9. **Išsekimo** patirtis nuo pastangos palaikyti kompensacinį mechanizmą.
10. **Pagrindinis trigerinantis įvykis** tiesiogiai konfrontavo su suformuotu kompensaciniu mechanizmu.
11. Po pagrindinio trigerinančio įvykio išgyvenimo ėjo **afektinė būseną**, kurios metu patiriami kumuliaciniai didelio trūkumo jausmai.
12. Afektinės būsenos metu disociacija patiriama kaip galinti padėti izoliuoti kančią.
13. Esant afektinės būsenos, **mintys apie savižudybę** patirtos kaip kylančios automatiškai.
14. Savižudybė suvokta kaip priemonė sustabdyti kančią.

4 GPT geriausiai atspindi tyrimo dalyvių poreikius, patiriant priešsuicidinę kančią ir suicidiškumą

15. **Pažintis su savimi** patiriama kaip prevencinė priemonė, siekiant išvengti afektyvių būsenų.
16. **Kito žmogaus artumas** patiriamas kaip priemonė galinti padėti nurimti esant afektyvių būsenos.
17. **Mirtis** patiriama kaip vienintelis poreikis esant afektyvių būsenos.
18. **Specialistų pagalba** patiriama kaip pagalba kai nebepavyksta padėti pačiam sau.

14 GPT geriausiai iliustruojančių priešsuicidinės kančios patirtį ir pagrindo suicidiškumui iškilti formavimąsi (1/7)

1. Prie noro nusižudyti prisideda **grupė įvykių**

Tai, manau, viskas tiesiog kaip į salotas susimaišė. Taip labai gerai. (Aiden)

2. Kai kurie gyvenimo sunkumai, slegiantys savižudybės proceso metu, **nebuvo patiriami kaip susiję su suicidiškumu**

Nu kokios mintys... Pirmiausiai tai finansinė padėtis neduoda ramybės. Po to gal visas kitas. (Laimonas)

Neeeee....Onkologinis susitvarkiau <...> Nu tas onkologinė, ta onkologija tai... Susitaikėm ir viskas gerai. (Laimonas)

14 GPT geriausiai iliustruojančių priešsuicidinės kančios patirtį ir pagrindo suicidiškumui iškilti formavimąsi (2/7)

3. Pasikartojantys trauminiai įvykiai formuoja **didelio trūkumo jausmus**

Jo, gal... Nežinau, viskas prasidėjo seniai, labai seniai. Nežinau, kiek man metų buvo, bet ((pauzė)) mano motina su tėvu pastoviai ((pauzė)) kivrčydavosi. Nežinau, kaip čia... konfliktavo... pasakyti. (Juliana)

4. Sukuriamas **kompensacinis mechanizmas** užpildantis didelio trūkumo jausmų išgyvenimą

Kartais tas atsiranda tas, tas nepilnavertiškumas ((pauzė)). Dar turiu labai gerus draugus. Ką turiu, tai turiu ((abi juokiasi)). <...> pas mane draugai ateina ir labai palaiko ir... ((pauzė)), jeigu neturiu tokios stabilios šeimos gyvenime, bet aš turiu tokius gerus draugus, kad man iš tikrųjų tos šeimos kartais ir nelabai reikia, man atrodo ((pauzė)). (Lėja)

14 GPT geriausiai iliustruojančių priešsuicidinės kančios patirtį ir pagrindo suicidiškumui iškilti formavimąsi (3/7)

5. Kai kurios nesėkmės **provokuoja** didelio trūkumo jausmus

Nu, minimalūs kažkokie dalykai, buities tiesiog. Kažkas truputėlį nesigauna... Bet kartais atrodo atsiranda [ta būseną]. O kartais žymiai daugiau blogų dalykų nutinka ir nieko. Tai, žinokit, nežinau. (Robertas)

6. Prieš iškylant suicidiškumui būdinga **kurį laiką kentėti psichologinį skausmą**

Ir tas buvo spaudimas tiesiog nuolatos ((pauzė)). Ir po biškį mane va taip spaudė, spaudė, spaudė, spaudė. Tą kartėli nurydavau, paverkdavau, išgerdavau [vaistų] ketvirtadalį, apsiramindavau, vėl šypsodavaus. (Brigita)

14 GPT geriausiai iliustruojančių priešsuicidinės kančios patirtį ir pagrindo suicidiškumui iškilti formavimąsi (4/7)

7. Prieš iškylant suicidiškumui būdinga patirti **palengvėjimą**, o **tuomet vėl nusivylimą**

Aš pamačiau, vėlgi, kokia graži šeima yra jie. Pas juos labai gražus ryšys yra. Aa, jie pradėjo manim rūpintis kaip savo dukra. Jiems labai patikau. (Ona)

Viskas buvo gražu, bet vėliau su tuo vaikinu prasidėjo problemos tokios, kad pastebėjau, kad jisai gana agresyvus dažnai būna ir jisai man po truputį, po truputį pradėdavo vis priekaištus sakyti... (Ona)

8. Patiriamas **noras išspręsti** susiklosčiusius sunkumus

...šiaip aš norėjau kažkaip išspręsti problemas, nenorėjau pasiduoti iš karto. Bet kažkaip kuo daugiau bandžiau, tuo daugiau man taip atrodo be reikšmės. (Deividas)

14 GPT geriausiai iliustruojančių priešsuicidinės kančios patirtį ir pagrindo suicidiškumui iškilti formavimąsi (5/7)

9. Išsekimo patirtis nuo pastangos palaikyti kompensacinį mechanizmą

Tai yra tie du nuovargiai. Tai yra emocinis ir fizinis. Kai fiziškai pavargus, tai aš realiai... išsimiegi, gerai pailsi ir viskas. Bet emocinis tai yra kai per parą susitikti su kokiais penkiasdešimt žmonių, tu su jais turi visą laiką šypsotis, visą laiką bendrauti ir visa kita. Ir... ir tada tau jau ir kūnas pavargsta... (Lėja)

10. Pagrindinis trigerinantis įvykis tiesiogiai konfrontavo su suformuotu kompensaciniu mechanizmu

Nu tiesiog... Aš jau buvau suplanavęs. Net beveik ne tai kad datom, bet susidėliojęs jau turėjau. Šiuo metu turėjau būt pradėjęs dirbti nuo gruodžio ir, kaip pasakyt... Atrodė, lyg čia paskutinis ((pauzė)) kartas, kai galiu bandyt. (Robertas)

14 GPT geriausiai iliustruojančių priešsuicidinės kančios patirtį ir pagrindo suicidiškumui iškilti formavimąsi (6/7)

11. Po pagrindinio trigerinančio įvykio išgyvenimo ėjo **afektinė būseną, kurios metu patiriami kumulavęsi didelio trūkumo jausmai**

*...kai jie įskaudino, tai aš pradėjau galvoti, kaip tėvas paliko, kaip ma- mamai nesu reikalinga, kaip pamiršdavo mane, kaip senelių nebėra ir vis- viskas, kas iš praeities tuo pačiu ir grįžo su jais bendrai sudėjus.
(Ona)*

12. Afektinės būsenos metu **disociacija patiriama kaip galinti padėti izoliuoti kančią**

Aš gulėjau ligoninėj, [pavadinimas] skyriuje. Ir užėjo didelis nerimas. Ir galvoju nueisiu pakvėpuot grynu oru. Ir atsisėdau. Ir tada mintis apie savižudybę prasidėjo. Ir man toks kaip jungiklis gaunasi. Ir aš atsijungiau. Ir nuėjau į mišką ir bandžiau ten surast kažkokių priemonių nusižudyti, bet neradau. Tai susiradau stiklą. Susipjausčiau rankas. Ir tada lietus labai stipriai lijo. Aš sušlapau ir kažkaip galvoti pradėjau normaliai – šviesti taip. Pašaukiau pagalbos ir surado mane. (Vanda)

14 GPT geriausiai iliustruojančių priešsuicidinės kančios patirtį ir pagrindo suicidiškumui iškilti formavimąsi (7/7)

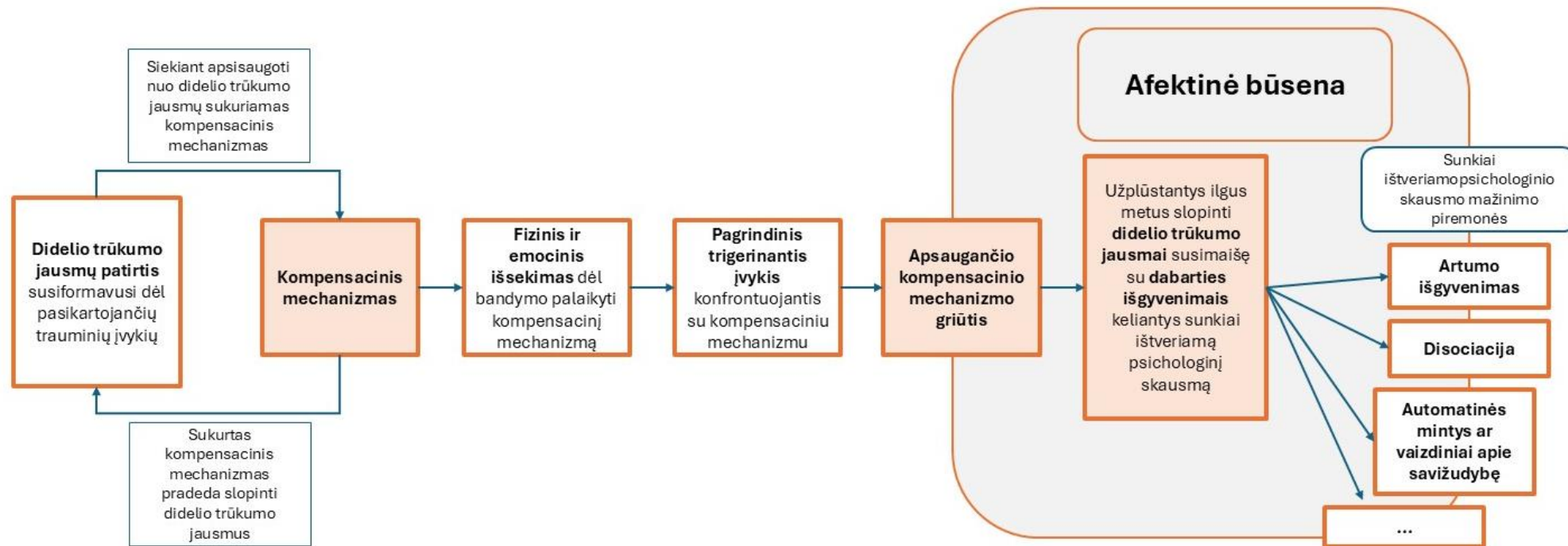
13. Esant afektinės būsenos, **mintys apie savižudybę** patirtos kaip kylančios automatiškai

...aš augau su mamos giminėm, sesė – su tėčio. Ir man visą laiką aiškino, arba aš būsiu kaip mano motina, arba nusižudysiu kaip mano tėvas. Nu, ta prasme... tai tiesiog integruota yra – būti nevykėlei, kuri pastoviai bando žudyti ((ilgesnė pauzė)) ((sušniurkščia nosimi)). Ir visi akcentuoja, kad ((pauzė)) aš turiu vaikų, vadinasi, negaliu žudyti. Bet kad tai net priklauso nelabai nuo manęs, niekas nesupranta ((verkia)) ((ilga pauzė)). (Lėja)

14. Savižudybė suvokta kaip priemonė sustabdyti kančią

Tai va, aš pasakyčiau, mmm, tas, vėlgi, man savižudybė kas yra, tai noras nutraukti tą kančią kuris- kuk kuri- ku- kuria patapo gyvenimas. Tai va, ir nu, ir dažniausiai daug veiksmų susideda pas žmones, kurie nori nusižudyti. (Elzė)

Rezultatus iliustruojanti schema: Iš tyrimo duomenų sudarytas priešsuicidinės kančios ir suicidiškumo formavimosi patirties modelis



18 grupės patirtinių temų (GPT)

14 GPT geriausiai iliustruojančių priešsuicidinės kančios patirtį ir pagrindo suicidiškumui iškilti formavimąsi

1. Prie noro nusižudyti prisideda grupė įvykių.
2. Kai kurie gyvenimo sunkumai, slegiantys savižudybės proceso metu, nebuvo patiriami kaip susiję su suicidiškumu.
3. **Pasikartojantys trauminiai įvykiai** formuoja **didelio trūkumo jausmus**.
4. Sukuriamas **kompensacinis mechanizmas** užpildantis didelio trūkumo jausmų išgyvenimą.
5. Kai kurios nesėkmės provokuoja didelio trūkumo jausmus.
6. Prieš iškylant suicidiškumui būdinga kurį laiką kentėti psichologinį skausmą.
7. Prieš iškylant suicidiškumui būdinga patirti palengvėjimą, o tuomet vėl nusivylimą.
8. Patiriamas noras išspręsti susiklosčiusius sunkumus.
9. **Išsekimo** patirtis nuo pastangos palaikyti kompensacinį mechanizmą.
10. **Pagrindinis trigerinantis įvykis** tiesiogiai konfrontavo su suformuotu kompensaciniu mechanizmu.
11. Po pagrindinio trigerinančio įvykio išgyvenimo ėjo **afektinė būseną**, kurios metu patiriami kumuliuojami didelio trūkumo jausmai.
12. Afektinės būsenos metu disociacija patiriama kaip galinti padėti izoliuoti kančią.
13. Esant afektinės būsenos, **mintys apie savižudybę** patirtos kaip kylančios automatiškai.
14. Savižudybė suvokta kaip priemonė sustabdyti kančią.

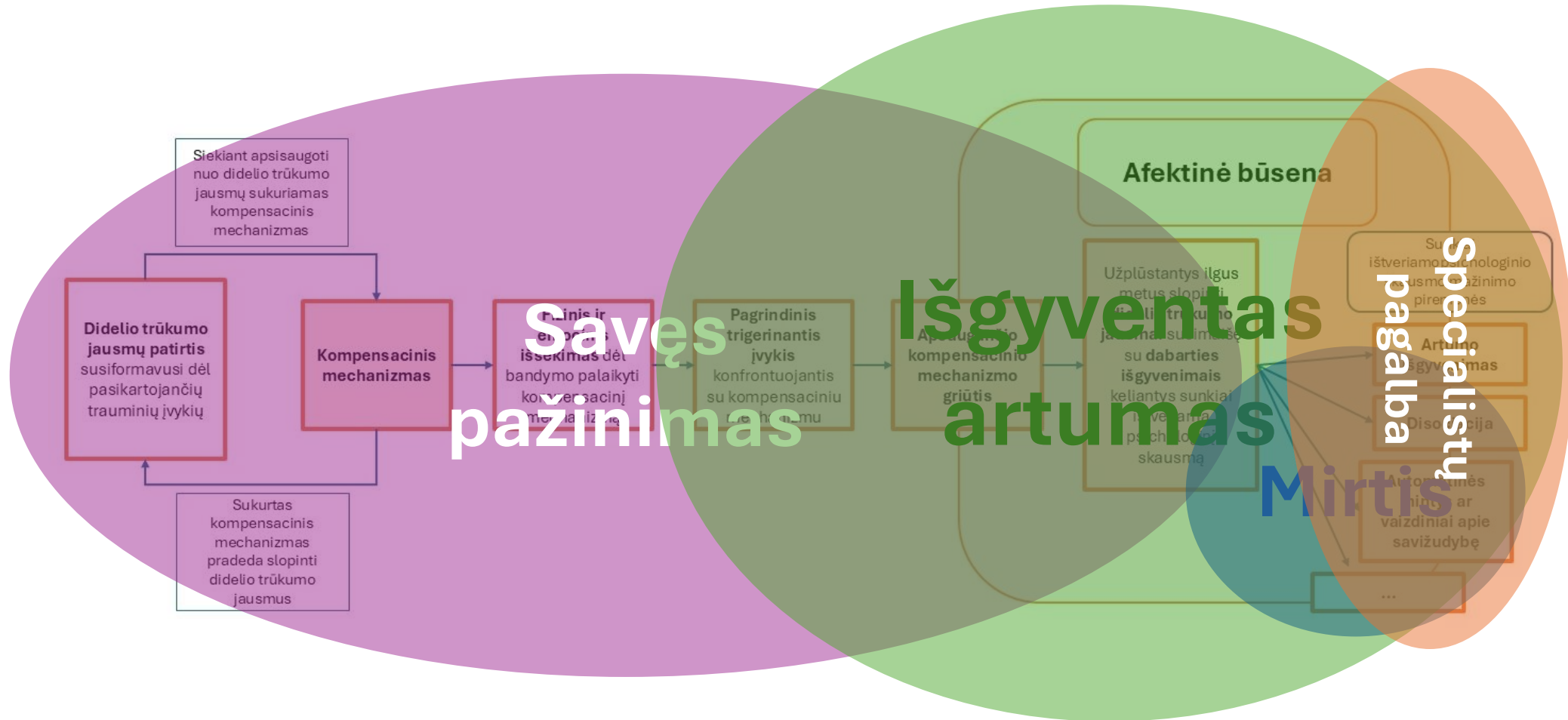
4 GPT geriausiai atspindi tyrimo dalyvių poreikius, patiriant priešsuicidinę kančią ir suicidiškumą

15. **Pažintis su savimi** patiriama kaip prevencinė priemonė, siekiant išvengti afektinės būsenos.
16. **Kito žmogaus artumas** patiriamas kaip priemonė galinti padėti nurimti esant afektinės būsenos.
17. **Mirtis** patiriama kaip vienintelis poreikis esant afektinės būsenos.
18. **Specialistų pagalba** patiriama kaip pagalba kai nebepavyksta padėti pačiam sau.

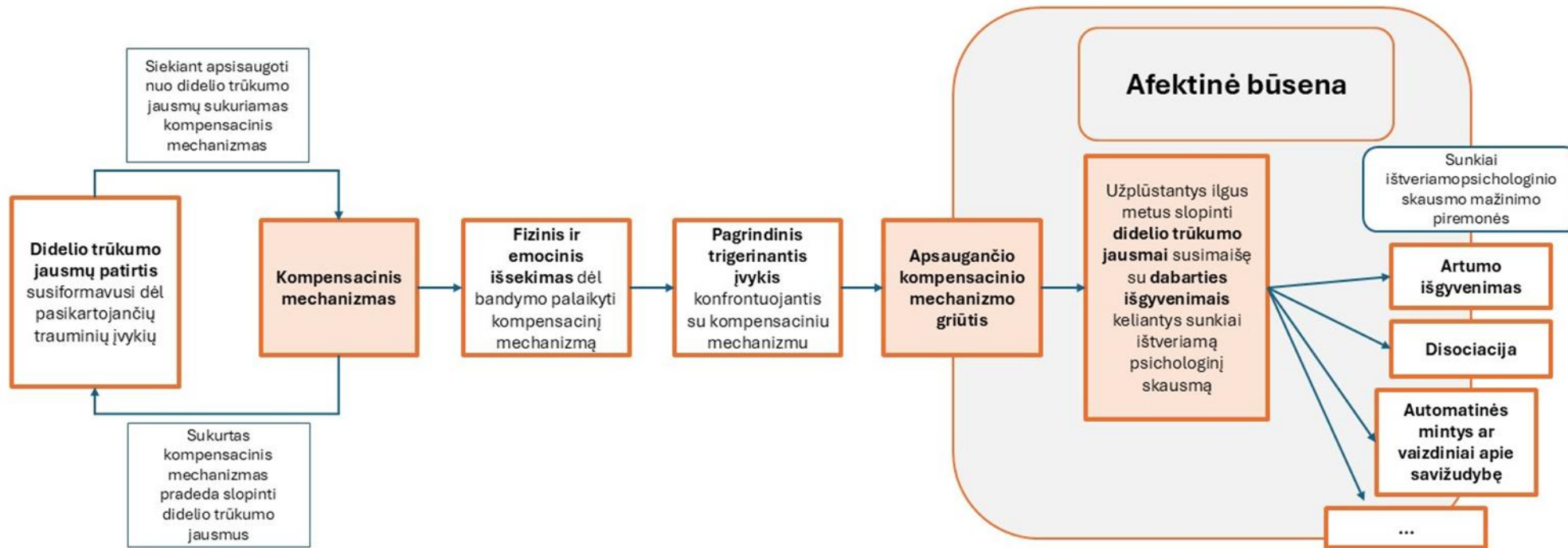
4 GPT geriausiai atspindi tyrimo dalyvių poreikius, patiriant priešsuicidinę kančią

- 15. **Pažintis su savimi** patiriama kaip prevencinė priemonė, siekiant išvengti afektinių būsenų
- 16. **Kito žmogaus artumas** patiriamas kaip priemonė galinti padėti nurimti esant afekto būsenos
- 17. **Mirtis** patiriama kaip vienintelis poreikis esant afekto būsenos
- 18. **Specialistų pagalba** patiriama kaip pagalba kai nebepavyksta padėti pačiam sau

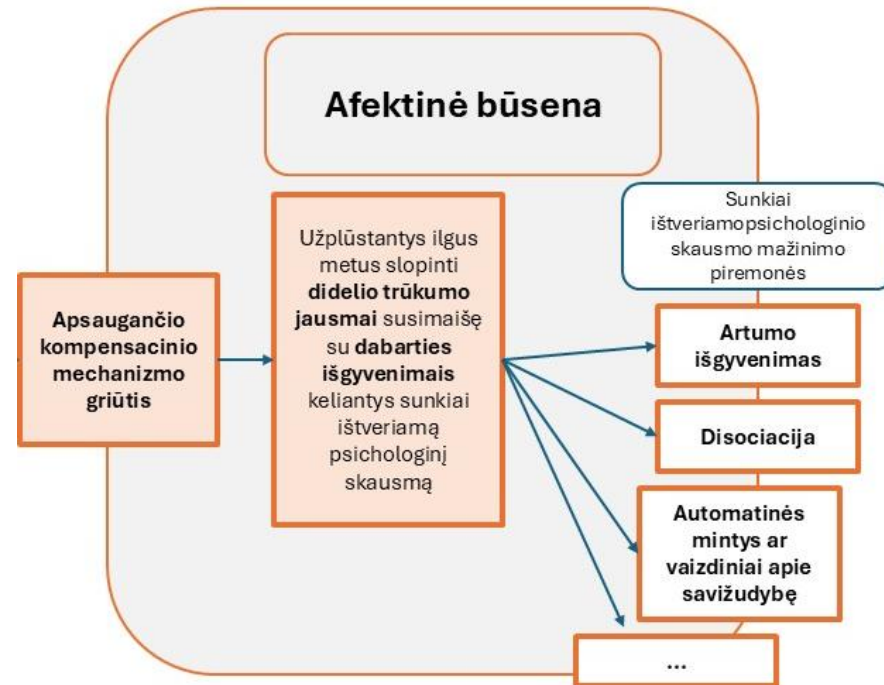
Rezultatus iliustruojanti schema: Iš tyrimo duomenų sudarytas priešsuicidinės kančios ir suicidiškumo formavimosi patirties modelis



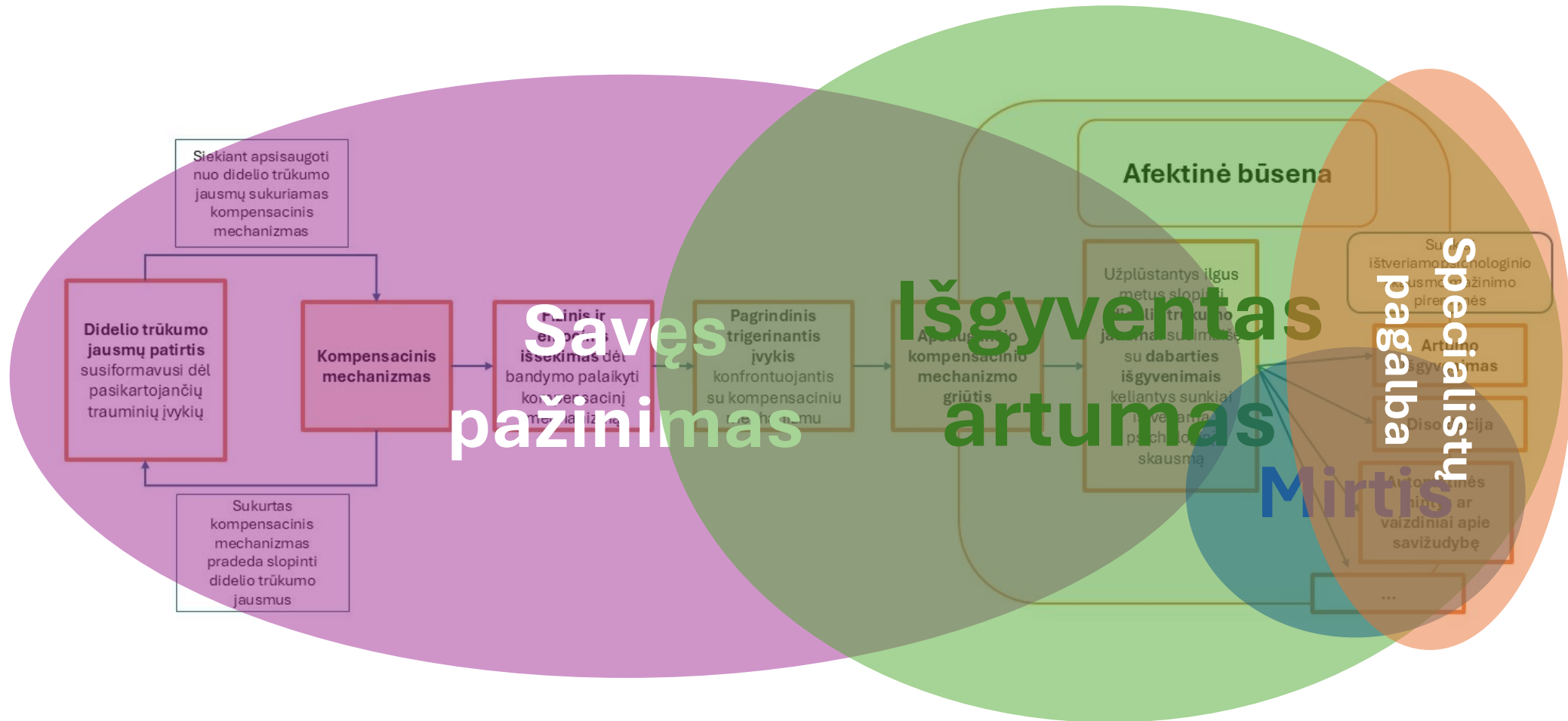
Išvados (1/3): Kaip patiriama priešsuicidinė kančia?



Išvados (2/3): Kaip formuojasi pagrindas suicidiškumui iškilti?



Išvados (3/3): Ko labiausiai žmogui reikia susiduriant su priešsuicidine kančia?



Praktinės rekomendacijos

- Šiame tyrime rastas modelis specialistams gali būti vertingas geriau suprantant žmogų patiriantį priešsuicidinę kančią ir/ar išskylantį suicidiškumą.
- Modelis gali padėti suprasti, kuriame patirties etape žmogus šiuo metu yra.
- Dirbant su priešsuicidinę kančią arba suicidiškumą išgyvenančiais žmonėmis:
 - Vertinga papasakoti apie afektines būsenas ir esminius jų veikimo principus.
 - Vertinga sekti pagrindiniu trigerinančiu įvykiu. Specialistui jis gali tapti vedliu, padėsiančiu išskleisti priešsuicidinės kančios patirtį.
 - Vertinga didinti žmonių savęs pažinimą – didelio trūkumo jausmų, kompensacinių mechanizmų, trigerinančių įvykių ir afektinių būsenų – kokios individualizuotos priemonės padeda jas išbūti arba mažinti jų intensyvumą.
 - Vertinga žmones informuoti, kad esant afektinės būsenos gali iškilti mintys apie savižudybę, tačiau nėra būtina jomis vadovautis, o afektinės būsenos praeina.
 - Ilgalaikiame terapiniame darbe vertinga didinti saugų didelio trūkumo jausmų išgyvenimą, siekiant pasikartojančių afektinių būsenų dažnio ir intensyvumo sumažėjimo.
 - Ilgalaikiame terapiniame darbe vertinga aptarti giluminę suicidiškumo ir savižudybės reikšmę, siekiant kuo realesnės jų sampratos ir plečiant alternatyvių priemonių tam pačiam tikslui pasiekti spektrą.



Ačiū už dėmesį