



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

J. Basanavičiaus g. 7,
Kuršėnai LT-81156, Šiaulių r.
Tel. +370 68 327 615
El. paštas vsb.siauliuraj@gmail.com
www.siauliurvsb.lt/
www.facebook.com/siauliurvsb/

PAGALBĄ TEIKIANČIOS ORGANIZACIJOS

VAIKŲ LINIJA

- Tel. 116 111
- 11.00-23.00 (I–VII)
- vaikuliniija.lt

JAUNIMO LINIJA

- Tel. +370 800 28888
- 0.00-24.00 (I–VII)
- jaunimolinija.lt

PAGALBOS LINIJA MOTERIMS

- Tel. +370 800 66366
- 0.00-24.00 (I–VII)
- moters-pagalba.lt

„LINIJA DOVERIJA“

- paaugliams ir jaunimui (*rusų kalba*)
- Tel. +370 800 77277
- 16.00-20.00 (II–VI)
- (išskyrus valstybės švenčių dienas)

„VILTIES LINIJA“ suaugusiesiems

- Tel. 116 123
- 0.00-24.00 (I–VII)
- viltieslinija.lt

„SIDABRINĖ LINIJA“ garbaus amžiaus žmonėms

- Tel. +370 800 80020
- 8.00-20.00 (I–V)
- sidabrinelinija.lt

KRIZIŲ ĮVEIKIMO CENTRAS (pagalba per Skype)

- Tel. +370 640 51555
- Skype: krizesiveikimas
- 16.00-20.00 (I–V);
12.00-16.00 (VI)
- krizesiveikimas.lt

Programėlė „PAGALBA SAU“ (Veikia visą parą)

- <https://goo.gl/LqNKhV>

Asociacija „ARTIMIEMS“.

Organizuoja savitarpio pagalbos grupes.
Interneto svetainėje pateikia naudingą informaciją nusizudžiusiųjų artimiesiems

- laukiam@artimiems.lt
- artimiems.lt

„TU NE VIENAS“ pagalbos linija

- tunevienas.lt

„TU ESI“ iniciatyva

- tuesi.lt/

ATMINTINĖ

SAVIŽUDYBĖ: KAIP ATPAŽINTI IR PADĖTI?



KODĖL KYLA MINTYS APIE SAVIŽUDYBĘ?

Kiekvienam žmogui įvairiais gyvenimo etapais gali kilti minčių apie savižudybę. Priežastys gali būti pačios įvairiausios:



Savižudybė yra procesas – vienas po kito patiria mi skausmingi išgyvenimai sukelia nuolatinę psichologinę kančią. Daug sunkumų bandančiam įveikti žmogui savižudybė gali atrodyti vienintelė išeitis. Jį drasko prieštaringi jausmai: noras gyventi ir pasiryžimas mirti.

ATPAŽINK SAVIŽUDYBĖS RIZIKOS ŽENKLUS



KĄ TURIU DARYTI?

- 1. Tiesiai paklausk, ar žmogus galvoja apie savižudybę.** Pavyzdžiui: „Pastaruoju metu tu atro dai viskuo nusivylęs. Ar gali būti, kad tau kyla minčių apie savižudybę?“
- 2. Paprašyk papasakoti, kodėl jam kyla minčių apie savižudybę.** Nuoširdus ir atviras pokalbis gali palengvinti slegiančius jausmus. Niekada nenuvertink žmogaus ketinimų rimtumo.
- 3. Padėk surasti psichikos sveikatos specialistą.** Padėk susitarti dėl pirmos konsultacijos ir palydėk jį ją – jam bus drąsiau.
- 4. Neprisiimk visos atsakomybės vienas.** Pasitiek jį pagalbą kitus – drauge bus lengviau įkalbėti žmogų ieškoti pagalbos.
- 5. Nepavykus įkalbėti, patys kreipkitės į specialistus pagalbos ir pasitarkite, ką daryti toliau.**

Jei artimojo sveikatai ar gyvybei kilusi akivaizdi grėsmė (ėmėsi ar ketina imtis savižudybės veiksmų), skambink tel. **112** ir iškviesk pagalbą arba vyk į artimiausios ligoninės priėmimo-skubios pagalbos skyrių. Jei šiuo metu artimasis yra saugus, kartu kreipkitės į **psichikos sveikatos specialistą**.

MITAI APIE SAVIŽUDYBES

- 1. MITAS:** žmonės, kurie kalba apie savižudybę, nenusižudo. Žmonės, kurie kalba apie savižudybę, taip kalbėdami gali ieškoti pagalbos ar pastiprinimo. Daug žmonių, galvojančių apie savižudybę, patiria nerimą, depresiją ir neviltingą, gali jaustis taip, kad tiesiog nėra kitos išeities.
- 2. MITAS:** pavojinga tiesiai klausti apie savižudybę, nes tai gali paskatinti nusižudyti. Tam žmogui, kuris jau galvoja apie savižudybę, tiesus ir paprastas klausimas gali tik padėti. Tiesiai klausdami apie savižudiškas mintis, asmeniui suteiksite progą pasikalbėti apie jam labai rūpimus, nors ir labai sunkius dalykus.
- 3. MITAS:** tas, kuris nori nusižudyti, vis tiek nusižudys. Priešingai, žmonės, ketinantys nusižudyti, dažniausiai svyruoja tarp noro gyventi ir ketinimo mirti. Dauguma galvojančių apie savižudybę būna visiškai pasimetę, nemato kitų išeikių, tačiau giliai savo viduje tikisi būti išgelbėti.
- 4. MITAS:** nusižudo tik psichikos sutrikimų turintys asmenys. Psichikos sutrikimai (pavyzdžiui, klinikinė depresija) padidina savižudybės grėsmę, tačiau dauguma žmonių, turinčių psichikos sutrikimų, nenusižudo. Didelė dalis nusižudusių neturėjo jokių psichikos sutrikimų. Psichologinis skausmas, liūdesys ir neviltingas nebūtinai yra psichikos sutrikimo požymiai. Laiku suteikta tinkama pagalba gali sumažinti šį skausmą ir išgelbėti gyvybę.