

SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJA ATMINTINĖ MOKYTOJAMS

Pirmasis žingsnis savižudybių prevencijoje – tai gimnazijos bendruomenės gebėjimas:

- atpažinti moksleivius, išgyvenančius psichologines krizes ar galvojančius apie savižudybę,
- suteikti šiems moksleiviams pirmąją psichologinę pagalbą,
- paskatinti kreiptis į specialistus.

Moksleivis išgyvena psichologinę krizę ar turi savižudiškų ketinimų, kai jis*:

- kalba apie norą mirti arba nusižudyti;
- apsvarsto būdus, kaip nusižudyti, apie tai domisi internete ar įsigyja ginklą, savižudybei pritaikomą įrankį ar priemones (pvz., domisi apie vaistų poveikį, jų įsigyja);
- kalba apie neviltį ar gyvenimo beprasmiškumą;
- kalba apie nepakeliamą psichologinį skausmą;
- išreiškia mintis, kad jaučiasi lyg būtų padėtyje be išeities;
- kalba apie tai, kad yra našta kitiems;
- išreiškia neapykantą sau, kaltės, savęs menkinimo, gėdos jausmus;
- pradeda vartoti alkoholį ar narkotikus arba padidėja jų vartojimo dažnumas bei kiekiai (kartais drastiškai);
- elgiasi nerimastingai ir sujaudintai; beprasmiškai rizikuoja;
- nebegali susikaupti per pamokas, laikytis nusistovėjusios tvarkos, nebesimoko;
- nebesidomi tuo, kas buvo svarbu, įdomu;
- sutrinka miegas: miega arba per mažai, arba per daug;
- pakinta valgymo įpročiai (pvz., praranda apetitą, atsiranda valgymo sutrikimai);
- užsisklendžia arba jaučiasi izoliuotas;
- vengia žmonių, nesugeba palaikyti ryšių su draugais;
- pasikeičia asmenybė – pasireiškia irzlumas, pesimizmas, apatija;
- tampa piktas, agresyvus, dažnai įsivelia į muštynes, beprasmiškai rizikuoja, patiria traumas;
- pasireiškia ryškūs nuotaikos svyravimai;
- pasireiškia save žalojantis elgesys (kelia sau fizinį skausmą, prašo, kad tai padarytų kiti);
- diagnozuojama depresija arba pasireiškia depresijos požymiai;
- savo vertingus daiktus atiduoda draugams, grąžina skolas;

* Savižudybės rizika yra tuo didesnė, jei pasireiškiantis elgesys naujas arba paaštrėja, o ypatin-
gai - jeigu elgesys gali būti susijęs su skausmingu įvykiu, praradimu, gyvenimiškais pokyčiais
(artimųjų netektimi, tėvų skyrybomis, išvykimu dirbti į užsienį, ankstyvuojū nėštumu, gyvena-
mosios vietos pakeitimu ir pan.).

**Kaip bendrauti su savižudiškų ketinimų turinčiu moksleiviu
(pirmoji psichologinė pagalba):**

- Klausytis įdėmiai ir ramiai.
- Stengtis suprasti jo jausmus (įsijausti).
- Pasitikslinti, ar teisingai suprantate.
- Be žodžių rodyti supratimą ir pagarbą.
- Gerbti žmogaus nuomonę ir vertybes.
- Kalbėti atvirai, neapsimestinai.
- Parodyti atidumą, rūpestį ir nuoširdumą.

Ką daryti suteikus pirmąją psichologinę pagalbą (arba iki jos):

- Kaip įmanoma greičiau susisieki su gimnazijos vadovu, psichologe ar socialine pedagoge.
- Esant didelei rizikai nepalikti asmens vieno ir palydėti jį pas aukščiau minėtus specialistus.
- Jei informuojate tėvus, juos nukreipkite į Širvintų r. Psichikos sveikatos centrą adresu **P. Cvirkos g. 13, Širvintos, tel.: (8-382) 30250**

Ko nedaryti

- NEignoruoti susidariusių aplinkybių.
- NEparodyti pasibaisėjimo, sutrikimo ar panikos.
- NESakyti, kad viskas bus gerai.
- NEpasakoti, kad kitiems būna dar sunkiau.
- NEmenkinti problemos.
- NESipiktinti už jo akių.
- NEprovokuoti savižudžio daryti, kaip pats išmano.
- NEduoti melagingų patikinimų.
- NEpalikti savižudžio vieno.

Neparodykite savo išgąščio, kad ir ką vaikas sakytų. Be abejo, pradėdant pokalbį, reikia būti pasirėngusiems išgirsti tai, kas blogiausia. Jei negalite susitvarkyti su savo jausmais, kūno kalba išduoda išgąstį. Taip žmogui tarsi dar sykį patvirtinama, kad jo padėtis yra labai sudėtinga ir beviltiška.

Nesumenkinkite vaiko skausmo. Teiginiai: „Baik nervintis“, „Nusiramink“, „Neliūdėk“, „Argi verta dėl to žudyti?“ ir pan. yra nekorektiški. Tokie pasakymai gali tik paskatinti pašnekovą užsisklęsti, nes parodo nesupratimą to, kas vyksta su juo.

Nepasakokite savo „sunkių istorijų“. Be abejo, vietoje ir laiku pasakyta frazė apie savo turėtus sunkius išgyvenimus ir parodymas, kad sugebėjote tą laikotarpį įveikti, yra svarbu ir teikia vilties, bet tai turi būti tik trumpa užuomina, o ne savo istorijos pasakojimas. Dabar skauda vaikui ir jis nepasirėngęs klausyti kito istorijų.

Nesistenkite pralinksinti vaiko. Ketinimai gali būti labai geri – išblaškyti sunkią žmogaus nuotaką. Bet šioje situacijoje tai visai netinka, nes vėlgi tokiu būdu parodomas visiškas nesupratimas.

Nesigriebkite emocinio šantažo. Pasakymai: „Ką tu sau galvoji, ką darys tavo tėvai, jei tu ...“, „Tavo mama to neišvertų...“, „Pasigailėk savo tėvo ligonio...“ ir pan. tik sukelia žmogui kaltės jausmą ir tik dar pasunkina jo būseną. Krizę išgyvenantis žmogus yra didžiausias priešas pats sau, todėl dabar reikia rūpintis juo, o ne dar primesti rūpinimąsi kitais.

Nežadėkite laikyti paslapyje ketinimo nusižudyti. Jūs galite pažadėti išlaikyti paslapyje problemos turinį, bet ne patį ketinimą. Jei vaikas vis dėlto nusižudys, o jūs niekam daugiau apie tai nebūssite pasakę, gali likti kaltės jausmas visam gyvenimui, kad ne viską padarėte.

Suinteresuotumas, jautrumas, sumanumas, gebėjimas pasirūpinti kitu žmogumi, įsitikinimas, kad gyvybę verta saugoti – tai pagrindiniai resursai, kuriais remdamiesi mes galime padėti išvengti savižudybės.

Daugiau informacijos:

http://portalas.emokykla.lt/Documents/Metodiniai%20leidiniai/SPPC/Savizudybiu_prevencija_1.pdf