

Jaunuolių savižudybių prevencija - išdrįsk paklausti

Jaunuolių savižudybės yra didelė visuomenės sveikatos problema. Tai yra viena iš pagrindinių 15-24 metų jaunų asmenų mirties priežasčių. Mokslininkų atliktas tyrimas pažymi, kad Lietuvoje vyresnio mokyklinio amžiaus (15-19) vaikai ir jaunuoliai žudėsi beveik 8 kartus dažniau nei jaunesnio mokyklinio amžiaus (5-14 metų) vaikai ir jaunuoliai. Tokia statistika neramina ir skatina ieškoti priežasčių bei išeičių.

Globė ir Goštautas (2013), tyrė Lietuvos paauglių polinkį į savižudybę, nustatė, kad jis susijęs su tokiais asmenybiniais sunkumais kaip depresiška nuotaika, žema savivertė, vienišumas, uždarumas, impulsyvumas, nerimastingumas, tiek merginų, tiek vaikų grupėse.

Paaugliams ir jaunuoliams būdingas patiriamas stresas dėl didelio užimtumo, perkrautų ugdymo programų, pervargimo ir perdegimo. Ilgalaikė įtampa, žemas jautrumo stresui slenkstis, epizodiniai psichikos sveikatos sutrikimai, ekonominė našta, pagalbos neradimas ar net neieškojimas gali jaunam žmogui provokuoti savižudiškas mintis ir sukelti pavojų pakelti prieš save ranką.

Žiūrint iš visuomenės psichikos sveikatos perspektyvų, jaunų žmonių savižudybės yra vienos iš pagrindinių problemų, kurias būtina spręsti pasitelkiant efektyvias prevencines priemones. Kaip rodo esamos padėties tyrimai, savižudybių prevencija yra įmanoma, tik ši veikla turi būti įvairiapusiška.

Daugelio mokslininkų, nagrinėjusių savižudybės procesą, nuomone, asmens ketinimus įvykdyti savižudybę galima numatyti. Tereikia tik didesnio dėmesingumo, rūpesčio esančiam šalia. Labai svarbu, kad kuo daugiau žmonių žinotų kaip galima atpažinti savižudišką elgesį, kaip interpretuoti savižudiškas mintis turinčio jaunuolio siunčiamus ženklus- pagalbos ieškojimo, siekiamo palaikymo, žinios skleidimo ženklus. Apžvelkime svarbiausius ir reikšmingiausius aspektus.

Kaip užkirsti kelią savižudybėms?

Yra skiriamos šios savižudybių prevencijos rūšys:

1. **Prevencija**- skirta sumažinti veiksnius, vedančius savižudybės link.
2. **Intervencija**- užtikrinti didesnį žmonių, svarstančių apie savižudybę, saugumą.
3. **Postvencija**- pagalba mėginusiems nusižudyti ir paveiktiems savižudybių.

Kaip žinoti ar jaunuolis linkęs galvoti apie savižudybę?

1. Nustatykite ar jaunas asmuo galvoja apie savižudiškus veiksmus.
2. Paklauskite jaunuolio ar jis turi savižudybės planą.
3. Išsiaiškinkite koks savižudybės tikslas (tai parodys kaip rimtai asmuo svarsto apie savižudybę ir mirtį).
4. Išsiaiškinkite apsauginius veiksnius- paklauskite jauno asmens apie jo santykius su aplinkiniais, tikslus, ateities planus ir kt.

Priežastys tiesiai paklausti apie savižudybę:

- Jums rūpi sužinoti.

- Rodo, kad žmogaus nesmerkiate.
- Aiškiai rodo, kad į savižudybę reikia žiūrėti rimtai.
- Jei žmogus ir negalvoja apie savižudybę, paklausimas rodo, kad juo rūpinatės.

Svarbiausia- saugumas

Ką daryti kai nutinka:

- Jei žmogus žaloja save ir (arba) kitus- kreipkitės į skubios pagalbos tarnybas.
- Jei žmogus negali dalyvauti intervencijoje- užtikrinkite jo priežiūrą visą parą.

Kai išsiaiškinate:

- Kad sukurtas savižudybės planas, paklauskite žmogaus „Kaip jį saugiai suardyti?“
- Kad yra alkoholio, narkotikų ir (arba) vaistų vartojimo problemų, paklauskite žmogaus „Ko reikia, kad visai nevartotum?“
- Kad anksčiau pasitaikė savižudiško elgesio, paklauskite žmogaus „Ką tokio supratai, kas padėtų užtikrinti saugumą čia ir dabar?“
- Kad yra psichikos sveikatos problemų, paklauskite žmogaus „Ką tokio supratai, kas padėtų užtikrinti saugumą čia ir dabar?“

Jeigu jaunuolis turi savižudiškų minčių ar polinkį į savižudybę, **svarbu**:

- Nepalikti asmens vieno.
- Visos grėsmę keliančios priemonės ar įrankiai turi būti pašalinti ir patraukti nuo rizikoje esančio asmens.
- Jeigu jaunuoliui kyla rimta grėsmė gyvybei- kviesti pagalbą ir kiek ilgiau palaikyti su juo pokalbį.

Atsiminkite: dažnu savižudybės atveju užtenka tiesiog sąmoningai išklausti jaunuolį ir suteikti jam psichologinę pagalbą. Labai retai savižudybė pasitaiko kaip spontaniškas veiksmas- be jokių įspėjamųjų ženklų!

Jaunuoliams trūksta ir reikia žinių bei prevencinių renginių šia tema, todėl reikia skirti daugiau dėmesio jaunų žmonių švietimui apie savižudybių reiškinį ir jos prevenciją.

Visiškai išvengti savižudybių neįmanoma, tačiau vykdant prevencines programas, galima ženkliai sumažinti jų skaičių.

Emocinė parama telefonu:

Jaunimo linija [+370 80028888](tel:+37080028888)

Pagalbos linija moterims [+370 80066366](tel:+37080066366)

Vaikų linija [116111](tel:116111)

Vilties linija [116123](tel:116123)

Sidabrinė linija [8 80080020](tel:880080020)

Linija doverija [+370 80077277](tel:+37080077277)

Daugiau informacijos savižudybių prevencijos platformoje- <https://tuesi.lt/>

Tekstą parengė

Dileta Tervydytė

Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatore

El. p. koordinatorius@sveikatosbiuras.lt

Mob. 8 640 93 341