
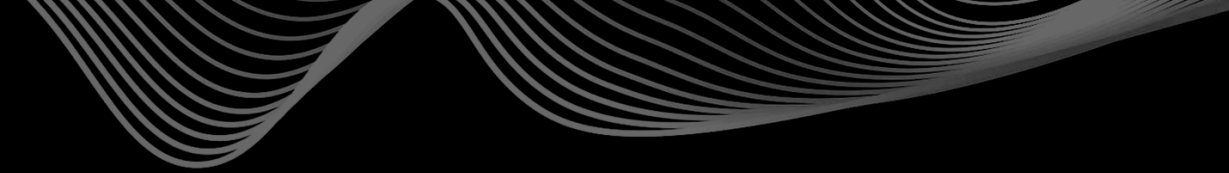




**Kai gyventi atrodo
beprasmiška...**



Mintys apie savižudybę – tai yra reakcija į kančią. Kančios būsenoje asmuo gali susidurti su stipriais nevilties ir beprasmybės jausmais. Kenčiantis asmuo jaučiasi nereikalingas, našta aplinkiniams, patiria stiprų emocinį skausmą arba, priešingai – tuštumą. Savižudybė tuo metu gali pasirodyti kaip vienintelė išeitis.

Kai matau kenčiantį

Priešingai nei daugelis gali manyti, ne visuomet akivaizdu, jog asmuo svarsto apie savižudybę. Klaidinga manyti, jog asmuo, susiduriantis su suicidinėmis mintimis, nuolat liūdnas. Svarbu atkreipti dėmesį į įvairius signalus, pavyzdžiui, juokus apie savižudybę, asmenybės pokyčius, galbūt yra savižalos ženklų, ir paklausti, ar asmuo galvoja apie savižudybę.

Pokalbis yra stiprus įrankis ir neturėtų būti nuvertinamas. Pokalbio metu asmuo gali įžvelgti viltį, atrasti įvairių būdų išspręsti situaciją.

Kai kenčiu aš

- Kančios metu suicidinės mintys gali aplankyti kartu su stipriu vienišumo jausmu. Nors apie savo jausmus kalbėti sunku, tačiau svarbu nelikti su šiomis mintimis vieniems. Būtinai kreipkitės pagalbos: į artimą draugą, šeimos narį, psichikos sveikatos specialistą, mokytoją ar bet ką kitą, kuo pasitikite.
- Kilus mintims apie savižudybę, neskubėkite daryti sprendimų ir duokite sau laiko. Išlaukite parą, tuomet savaitę ir stebėkite, ar mintys ir jų intensyvumas dažnėja, o gal retėja?
- Susidūrę su suicidinėmis mintimis, nevartokite svaigalų. Taip pat iš namų pašalinkite riziką keliančius objektus.
- Svarbu atsiminti, kad psichikos sveikatos specialistai gali padėti išbūti su mintimis ir rasti įvairių sprendimo būdų.
- Nuraminti mintis–įsibrovėles ir pagerinti savo savijautą galite šiais būdais:
 - – būkite fiziškai aktyvūs;
 - – leiskite laiką gamtoje;
 - – laikykitės kasdienės rutinos;
 - – išmėginkite įvairias kvėpavimo technikas;
 - – kokybiškai miegokite;
 - – visavertiškai maitinkitės;
 - – laikykitės su psichikos sveikatos specialistu sudaryto saugumo plano.

Kur kreiptis?

Nesiimant priemonių ir nesikreipiant pagalbos, suicidinės mintys gali intensyvėti ir dažnėti, o abstraktūs pamąstymai virsti konkrečiais planais. Jei esate studentas ar moksleivis – daugelis švietimo įstaigų teikia psichologinę pagalbą bendruomenės nariams. Nemokamoms psichologo konsultacijoms galite registruotis savo miesto psichikos sveikatos centruose.

Skubi nemokama pagalba telefonu, kurią suteikia apmokyti savanoriai:

- Jaunimo linija: 8 800 28888,
- Vilties linija: 116 123,
- Vaikų linija: 116 111,
- Pagalbos moterims linija: 8 800 66366.

Nemokamos, individualios bei grupinės konsultacijos nuotoliu teikiamos Vilniaus miesto bei rajono gyventojams Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biure „Vilnius sveikiau“.