

Susidūrei su savižudybės rizika?

KĄ DARYTI – TRUMPA ATMINTINĖ

Tu gali padėti žmogui išlikti saugiam.

Svarbiausia – būti šalia, išklausti ir sujungti su pagalba.



1 Pastebėk ir klausk tiesiai

Jei žmogus kalba apie beviltiškumą, mirtį, atsisveikinimą arba pastebi didelius pokyčius – neignoruok.

„Ar tu galvoji apie savižudybę?“

Nebijok vartoti žodžio „savižudybė“. Tiesus klausimas parodo, kad esi pasiruošęs išgirsti atsakymą.

2 Išklausk

Leisk žmogui papasakoti, kas vyksta. Parodyk, kad girdi ir supranti.

- Nekritikuok.
- Nemoralizuok.
- Nesakyk „viskas bus gerai“.
- Neskubėk spręsti problemų.
- Išgirk ir priežastis mirti, ir tai, kas vis dar sieja su gyvenimu.

„Skamba taip, kad tau dabar labai sunku.“

3 Įvertink, ar dabar yra pavojus

Klausk konkrečiai:

- Ar galvoji apie savižudybę dabar?
- Ar turi planą, kaip tai padarytum?
- Ar turi priemonės tam padaryti?
- Ar esi numatęs, kada?



4 Nepalik vieno

Jei pavojus artimas – nepalik žmogaus vieno.

- Jei galima saugiai, pasirūpink, kad žmogus neturėtų lengvos prieigos prie pavojingų priemonių.
- Esant tiesioginiam pavojui – skambink 112 arba vykite į skubiosios pagalbos skyrių.



5 Kartu sudarykite saugumo planą

Susitarkite, ką žmogus darys, kad išliktų saugus artimiausiu metu.

-  Ką darys, kai mintys sustiprės?
-  Kam paskambins?
-  Su kuo galės būti?
-  Kur kreipsis profesionalios pagalbos?
-  Kaip sumažins prieigą prie pavojingų priemonių?

6 Sujunk su pagalba ir pasitikrink vėliau

Padėk žmogui realiai pasiekti pagalbą: ne tik pasakyk „kreipkis“, bet padėk paskambinti, užsiregistruoti ar palydėk.

- Įtrauk patikimą artimą žmogų, specialistą ar kitą pagalbos šaltinį.
- Po pokalbio susisieki dar kartą.

„Kaip tu šiandien?
Ar pavyko laikytis mūsų saugumo plano?“

✓ KĄ SAKYTI?

- „Aš esu čia ir noriu išgirsti.“
- „Ačiū, kad pasidalinai.“
- „Skamba, kad tau dabar labai sunku.“
- „Tu man rūpi.“
- „Ką galime padaryti, kad dabar būtum saugus(-i)?“
- „Galiu padėti susisiekti su specialistu.“

✗ KO NESAKYTI?

- „Nejuokink, tokių minčių neturėtum turėti.“
- „Viskas bus gerai.“
- „Pagalvok apie artimuosius.“
- „Tu tiesiog dėmesio ieškai.“
- „Kitiems dar blogiau.“
- „Susitvarkyk pats(-i).“
- „Tai silpnumo ženklas.“



KADA SKAMBINTI 112?

- Žmogus ketina nusižudyti dabar.
- Turi konkretų planą ir priemonės.
- Pasakė, kada tai darys.
- Elgesys labai pasikeitęs ar neprognozuojamas.
- Negali užtikrinti jo saugumo.
- Rizika kyla kitam asmeniui.

KUR KREIPTIS PAGALBOS?



Skubi pagalba – 112

Jaunimo linija – 8 800 28888 (visą parą)

Vilties linija – 116 123 (visą parą)

- Vaikų linija – 116 111 (kasdien 11–23 val.)
- Emocinės paramos linija – 1809 (visą parą)
- Tavo savivaldybės psichikos sveikatos centras
- Psichologas ar psichiatras



KLAUSK → KLAUSYK → ĮVERTINK SAUGUMĄ → NEPALIK VIENO →
SUDARYK SAUGUMO PLANĄ → SUJUNK SU PAGALBA