

Savižudybė – visuomet krizinis įvykis, paliekantis labai daug skaudžių išgyvenimų pažinojusiems nusižudžiusįjį. Kiekviena savižudybė padidina grėsmę, sukelia sunkių jausmų, minčių, atgaivina panašių patirčių prisiminimus.

Pagalba ypatingai svarbi, kol dar nieko nepataisomo neįvyko.

Pagalbos ieškoti – normalu.

Nenormalu kentėti ir laukti, kol našta pasidarys nebepakeliama.

Svarbu atkreipti dėmesį į savižudybės rizikos ženklus. **Savižudybės pavojų galime įtarti, jei pastebime, kad žmogus:**

- **Staiga pasikeičia** (pvz., aktyvus žmogus pasidaro uždaras, nekalbus arba priešingai, ramus draugiškas - tampa agresyvus, šiurkštus); **išgyvena ryškius nuotaikos svyravimus** (staiga nuliūsta, užsisklendžia, arba pradeda euforiškai džiūgauti);
- **Nebegali susikaupti, pasidaro dirglus, nervingas, nebesusivaldo;**
- **Nebesidomi tuo, kuo anksčiau domėjosi**, arba apskritai nustoja viskuo domėtis;
- **Praranda draugus ar atsiriboja** nuo jų, taip pat atitolsta ir nuo šeimos;
- Netikėtai ir dažniausiai **neadekvačiai reaguoja** į paprastus dalykus (juokiasi, kai, rodos, nėra ko arba nervinasi, kai kas nors juokauja);
- **Yra prislėgtas**, depresiškas;
- **Pernelyg kritiškai ir pesimistiškai vertina save**, menkina savo gebėjimus;
- **Blogai miega, mažai valgo** (kartais atvirkščiai, nuolat nori miego, valgo be saiko);
- **Dažnai kalba arba juokauja apie savižudybę ir mirtį**, ją romantizuoja arba **tiesiai pasako apie savo ketinimą nusižudyti.**
- Pokalbius apie kitus dalykus pakreipia taip, kad būtų kalbama mirties ar savižudybės temomis, kalboje padaugėja **neigiamų apibendrinimų**: „visada nesiseka“, „amžinai tas pats“, „niekam aš nereikalingas...“, „be manęs visiems būtų geriau“, „nieko negaliu pakeisti“, „viskas nusibodo“ ir kt.
- Elgiasi taip, lyg ruoštųsi išvažiuoti kažkur toli (atiduoda savo brangius daiktus, **rodo atsisveikinimo ženklus**);
- **Piktnaudžiauja alkoholiu arba vartoja narkotikus.**

Jei jūsų artimas žmogus, vaikas, mokinys, bendradarbis nors nežymiai užsiminė apie savižudybę, kreipkitės į psichologą, psichiatrą, visuomenės sveikatos specialistą ar šeimos gydytoją.

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

NEMOKAMA PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU, INTERNETU

Psichologinės pagalbos tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas	Pagalbą teikia	Pagalba internetu
„Jaunimo linija“ Emocinė parama teikiama jaunimui	8 800 28888	visą parą	savanoriai konsultantai	jaunimolinija.lt Į laiškus atsako savanoriai konsultantai, per 24 val. Pokalbiai internetu vyksta darbo dienomis ir šeštadieniais 18–22val.
„Vaikų linija“ Emocinė parama teikiama vaikams, paaugliams	116 111	11.00–23.00 kasdien	savanoriai konsultantai, profesionalai	vaikuliniija.lt Į laiškus atsako savanoriai konsultantai, per 24 val. Pokalbiai internetu vyksta darbo dienomis 18-21 val.
„Tėvų linija“ Pagalba teikiama tėvams	8 800 90012	17.00–21.00 darbo dienomis	psichologai	tevulinija.lt
„Vilties linija“ Pagalba teikiama suaugusiems	116 123	visą parą	profesionalūs konsultantai ir savanoriai	viltieslinija.lt
„Pagalbos moterims linija“ Pagalba teikiama moterims ir merginoms	8 800 66366	visą parą	profesionalūs konsultantai ir savanoriai	pagalbosmoterimslinija.lt
„Sidabrinė linija“ Nemokama draugystės ir bendravimo telefonu paslauga garbaus amžiaus žmonėms.	8 800 80020	08.00–20.00 darbo dienomis	savanoriai	sidabrinelinija.lt

Skambučiai visais šiais numeriais yra nemokami. Skambučius apmoka LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija.

DĖL PSICHOLOGINĖS PAGALBOS GALIMA KREIPTIS Į VŠĮ KUPIŠKIO RAJONO

SAVIVALDYBĖS PASP CENTRĄ – šeimos gydytojus, medicinos psichologus, gydytoją psichiatrą:

Suaugusiųjų registratūra (8 459) 51 212, 51 033

Vaikų registratūra (8 459) 51 303

Psichiatrijos kabineto registratūra (8 459) 51 902

Į KUPIŠKIO RAJONO ŠVIETIMO PAGALBOS TARNYBĄ:

Psichologė Violeta Sabanskienė (8 459) 35 144

Kupiškio miesto ir rajono gyventojams nemokamas konsultacijas teikia:

PSICHOLOGĖ Valija Šap 8 699 25969

PSICHOLOGĖ Alina Spaičienė 8 622 16832

GIMNAZIJOS PSICHOLOGĖ Kristina Vainienė 8 615 97551, konsultuoja gimnazijos mokinius, tėvus (globėjus, rūpintojus), mokytojus, kitus asmenis susijusius su mokinių ugdymu.