**SAVIŽUDYBĖ: RIZIKOS VEIKSNIAI, ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI, PAGALBA SAU IR KITAM**

*Savižudybė – nelengva tema. Nepaisant to, kad Lietuvoje jau kelinti metai įvairios organizacijos ir specialistai, o taip pat ir tyrėjai universitetuose įsitraukia į šios problemos sprendimo paieškas, savižudybės vis dar išlieka nemenka problema. Liūdinanti įvykdytų savižudybių* [*statistika*](http://apps.who.int/gho/data/node.sdg.3-4-viz-2?lang=en) *greičiausiai net neatspindi realaus šios problemos mąsto: o kiek žmonių kenčia, mąsto apie pasitraukimą iš gyvenimo, tik to dar nepasiryžo įgyvendinti? Kiek žmonių paliečia viena savižudybė?..*

Šiame straipsnyje dalinuosi veiksniais, kurie prisideda prie minčių apie savižudybę bei bandymų žudytis, taip pat ženklais, įspėjančiais apie žmogaus ketinimus nusižudyti, bei keliomis rekomendacijomis, kaip padėti kitiems bei sau, jei kyla mintys apie mirtį.

**Savižudybės riziką didinantys veiksniai**

Savižudybės ketinimų bei mėginimų riziką gali nulemti daugelis veiksnių, kai kurie jų yra susiję su žmogaus biologija, kai kurie – su psichologiniais ypatumais, o kai kurie – su žmogaus aplinka. Išskiriami keli pagrindiniai minčių apie savižudybę ir savižudybės bandymų rizikos veiksniai:

1. Biologija (pvz., genetinis pagrindas, hormoniniai svyravimai kūne).
2. Sveikatos sunkumai – širdies ligos, vėžys, migrenos, fizinė negalia, chroniški skausmai ir pan.
3. Psichikos sveikatos sunkumai (pvz., depresija, bipolinis sutrikimas, ribinis asmenybės sutrikimas ir t.t.).
4. Ankstesnė bandymų nusižudyti ar savižalos (sąmoningo savęs žalojimo nesiekiant nusižudyti) patirtis.
5. Ankstesnė hospitalizacija dėl psichikos sveikatos sunkumų.
6. Bendravimas su žmonėmis, kurie idealizuoja ir romantizuoja savižudybę, yra žalojęsi, mėginę žudytis ar planuoja tai padaryti. Taip pat rizikos veiksnys yra nusižudęs artimasis, draugas ar pažįstamas žmogus.
7. Įvairios sudėtingos ir stresą keliančios gyvenimo patirtys – patirtas smurtas, išgyventos patyčios, problemos šeimoje, netektis, vienatvės jausmas, bejėgiškumo jausmas, problemos su bendraamžiais.
8. Priklausomybės.
9. Agresyvumas, impulsyvumas, polinkis į rizikingą elgesį, nemokėjimas reguliuoti savo emocijų.
10. Prieinamumas prie priemonių, kuriomis galima įgyvendinti savižudybę – vaistų, ginklų ir pan.
11. Kai kurie demografiniai veiksniai (pvz., žemesnė socialinė padėtis).

Joseph C. Franklin su kolegomis (2017) išsamiai išanalizavo per paskutinius 50 metų atliktus tyrimus, kuriuose nagrinėta savižudiškų minčių ir veiksmų rizika. Į analizę buvo įtraukta 365 tyrimai. Šios analizės rezultatai atskleidė, kad **mintis apie savižudybę** labiausiai prognozuoja ankstesnės mintys apie savižudybę (t.y., jei žmogus galvojo apie savižudybę anksčiau, tikėtina, kad tos mintys sugrįš), bejėgiškumo jausmas, depresijos diagnozė, patirta fizinė, seksualinė, emocinė prievarta bei nerimo diagnozė. **Mėginimus žudytis** stipriausiai iš visų veiksnių prognozuoja savižala, ankstesni mėginimai žudytis, asmenybės sutrikimai, ankstesnė hospitalizacija. Galiausiai, **savižudybes, pasibaigiančias mirtimi**, stipriausiai prognozuoja ankstesnis gulėjimas ligoninėje dėl psichikos sveikatos sunkumų, ankstesni bandymai žudytis ir ankstesnės mintys apie savižudybę (t.y., žmogus gali planuoti ir mėginti nusižudyti tol, kol pavyksta), žemesnis socioekonominis statusas bei stresą keliantys gyvenimo įvykiai.

Beje, šios analizės duomenimis, tai, kad žmogus mėgins žudytis, galima nuspėti iš psichologų ir psichiatrų naudojamų skalių, skirtų įvertinti savižudybės rizikai. Kitaip tariant, keli paprasti klausimai gali parodyti, kad žmogui reikia rimtos ir skubios pagalbos, nes išreikšti ketinimai, tikėtina, gali baigtis realiais bandymais pasitraukti iš gyvenimo.

**Kokie ženklai rodo, kad žmogus galvoja apie savižudybę?**

Yra keli požymiai, pagal kuriuos galima spręsti, kad artimasis galvoja apie pasitraukimą iš gyvenimo:

**1. Pasikeičia žmogaus savijauta** – žmogus gali atrodyti liūdnas, nusivylęs, pesimistiškas, prislėgtas, apimtas nevilties. O kai kuriais atvejais žmogus kaip tik būna irzlus, agresyvus, nerimastingas.

**2. Pasikeičia žmogaus elgesys** – žmogaus gali imti nebedominti mėgstama veikla, atsiribojama nuo bendravimo, atsiranda abejingumas, o kartais imama elgtis rizikingai (pvz., labai nesaugiai vairuoti). Žmogus taip pat gali pradėti atsisveikinti su artimaisiais, kalbėti, kam atiteks jo daiktai po mirties (arba net surašyti testamentą), grąžinti skolas, dovanoti turimus daiktus.

**3. Žmogus ima daug kalbėti apie mirtį ir tiesiogiai ar netiesiogiai užsimena apie savo ketinimus**. Žmogus gali sakyti, kad nusibodo toks gyvenimas, kad gyvenimas beprasmis, kad nebegali kentėti, kad nori, jog baigtųsi kančios, kad jaučiasi įkalintas ar jaučia, kad kitiems jo egzistavimas trukdo ar kelia kančią. Kartais žmonės tiesiai šviesiai sako „Nusižudysiu“. Tiesa, kartais tai būna emocinis šantažas, tačiau tai nereiškia, kad žmogui viskas gerai – net ir manipuliatyvūs grasinimai atspindi realią grėsmę.

**4. Žmogus ima domėtis mirtimi, savižudybės būdais**. „Googlinti“, žiūrėti „youtube“ filmukus, skaityti forumus apie mirtį, eutanaziją, mirties būdus, kaip/kiek/ko reikia pasidaryti, kad mirtum.

**5. Po ilgą laiką prislėgtos nuotaikos bei kentėjimo staiga žmogus suaktyvėja, pralinksmėja**. Toks pasikeitimas kartais įvyksta dėl to, kad žmogus nusprendė galiausiai užbaigti savo kančias nusižudydamas. Kitaip tariant, atsiranda palengvėjimas, nes randamas sprendimas kančioms.

Svarbu prisiminti, kad kartais žmogus gali ir neturėti konkretaus plano nusižudyti, tačiau galvoti, kad nebesinori gyventi, mąstyti, kad mirti pertrenktam mašinos ar nuo mirtinos ligos nėra tiek blogai kaip toliau gyventi. Šiuo atveju nors žmogus ir neturi aktyvių ketinimų ir aiškaus plano nusižudyti, tačiau tokiam žmogui irgi reikia pagalbos.

**Kaip padėti žmogui, norinčiam nusižudyti?**

**1. Pastebėjus, kad žmogus dažnai prislėgtas, kalba apie mirtį ir nenorą gyventi, labai svarbu žmogaus nepalikti kentėti vieno**. Aišku, atsakomybės už kito gyvenimo neprisiimsite, bet galite paklausti žmogaus, kaip jis jaučiasi, kalbėtis, atjausti, parodyti supratimą. Galite tiesiai paklausti žmogaus, ar mąsto apie savižudybę – nebijokite žodžių „mirtis“ ir „savižudybė“. Kartais kenčiančiam žmogui tiesiog reikia, kad jį kas nors suprastų ir priimtų be smerkimo ir moralizavimo, kad kažkas nebijotų išklausyti jų pačių juodžiausių minčių.

**2. Nepulkite įrodinėti, kad „gyvenimą verta gyventi“, kad „viskas bus gerai“ (o iš kur jūs žinote, kad bus gerai?), o „savižudybė – tik silpniems ir egoistams“**. Tikrai nepadėsite artimajam pasakojimais, kad „o man/mano draugui/mano kaimynui daug blogiau ir nesižudom“ – taip tik sukelsite kenčiančiam dar daugiau skausmo ir kaltės, kad nemoka „susitvarkyti“ su savo problemomis. Vietoj to tiesiog būkit atviri ir palaikantys.

**3. Paskatinkite artimąjį kreiptis pagalbos – į psichologą ar psichiatrą poliklinikoje ar krizių centre ar pas privatų specialistą**. Ne visada artimieji yra pajėgūs sustabdyti kitą nuo mirties ar pagelbėti dėl psichologinių sunkumų, prisidedančių prie noro mirti. Taip pat nelaikykite žmogaus ketinimų paslaptyje – raginkite pasidalinti išgyvenimais su artimaisiais, su šeima, draugais, o ir patys nebijokit prašyti pagalbos iš apie nusižudymą galvojančio žmogaus artimųjų.

**4. Išsakykite žmogui, kad jis jums rūpi**. Aišku, nepulkite aiškinti žmogui, kad mirsite, jei mirs jis – tai tik dar padidins žmogaus jaučiamą naštą. Tačiau tiesiai ir aiškiai pasakykite, kad nenorite, kad jis jums rūpi, kad rūpi jo savijauta, kad norite, jog jis gyventų.

**5. Jei įmanoma – pasirūpinkite, kad žmogui nebūtų prieinamos savižudybės priemonės**. Pavyzdžiui, tabletės ar ginklai. Apskritai, jei situacija tikrai rimta ir atrodo, kad žmogus gali imti ir bet kada pasitraukti iš gyvenimo, nereikėtų žmogaus palikti vieno, o kai kuriais atvejais gali reikėti ir specialistų įsikišimo (pvz., ligoninės).

**6. Jei žmogus bando žudytis čia ir dabar – t.y., yra akivaizdi krizė, kai žmogus tuoj sau pakenks – labai svarbu reaguoti staigiai ir kviesti pagalbą (skambinti 112)**. Ne visais atvejais jums pavyks užkalbinti žmogų ir jį atkalbėti nuo mirties, tad greitas reagavimas ir pagalbos iškvietimas yra be galo svarbus. Jei žmogus su jumis bendrauja, kiek įmanoma išklausykite ir būkite šalia, kol sulauksite pagalbos.

Prisiminkite, kad išklausyti kito mintis apie savižudybę gali būti sunku. Aišku, kad svarbu kitam padėti, bet labai svarbu ir neprisiimti per daug atsakomybės – kartais žmonės nusižudo nepaisant artimųjų, psichologų, medikų ir kitų specialistų pastangų.

**Kaip padėti sau, jei kyla mintys apie savižudybę?**

Jei jaučiate, kad gyvenimas pasidarė per sunkus ir į galvą lenda mintys apie mirtį, jei ima atrodyti, kad vienintelė išeitis kančioms nutraukti yra mirtis, **IŠDRĮSKITE IEŠKOTI PAGALBOS**. Net jei atrodo, kad niekas nepadės, net jei atrodo, kad viskas jau bandyta ir išbandyta, pamėginkite pasikalbėti su kažkuo, kuo pasitikite. Jei nesijaučiate pakankamai saugiai kalbėti su artimaisiais – skambinkite į anonimines pagalbos linijas (pvz., Jaunimo liniją ar Vilties liniją). Svarbu kreiptis į psichologą – psichologas jus išklausys, supras ir priims jūsų išgyvenimus.

Psichologė Kristina Paradnikė
Svetainė [www.psikons.lt](http://www.psikons.lt/) | FB puslapis [fb.me/paradnike](https://www.facebook.com/paradnike)