

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) vertinimu, pasaulyje kasmet nusižudo apie 800 tūkst. žmonių.

Tai yra viena savižudybė kas 40 sekundžių. Tikėtina, kad per metus iš gyvenimo pasitraukti bando dar bent 25 kartus daugiau asmenų. Kiekviena savižudybė paliečia dar bent 6 artimus žmones.

Didžiulis skaičius įvairiais būdais paveiktų asmenų, nepaisant to, jog savižudybių įmanoma išvengti.

„PRISIJUNK. BENDRAUK. RŪPINKIS“

Šie trys žodžiai atspindi savižudybių prevencijos esmę. Tai 2016 metų Pasaulinės savižudybių prevencijos dienos pagrindinė tema.

JUNKIMĖS

Skatinimas užmegzti ryšius su tais, kurie prarado mylimą žmogų dėl savižudybės, arba patys bandė tai padaryti – labai svarbus veiksnys tolesnėms savižudybių prevencijos pastangoms. Nors kiekvienas pasitraukimas iš gyvenimo yra unikalus, iš jų galima pasimokyti ir suprasti keletą bendrų dalykų. Pirmia, asmenys, kurie buvo ant pasitraukimo iš gyvenimo slenksčio, gali mums atskleisti sudėtingą įvykių ir aplinkybių sąveiką, kuri juos paskatino ketinti arba bandyti nusižudyti. Taip pat šie žmonės gali pasidalinti svarbiais pastebėjimais, kas juos išgelbėjo nuo savižudybės ar padėjo persigalvoti. Antra, asmenys, išgyvenę artimo savižudybę, gali suteikti svarbių įžvalgų, kaip jiems pavyko išgyventi tokią netektį. Jei visus šiuos žmones sujungtume į vieną tinklą, išeitų viena didžiausių grupių, narių skaičiumi prilygstanti populiariausiems socialiniams tinklams.

Žinoma, tokie ryšiai turėtų būti abipusiai. Minėti asmenys ne tik gali pagelbėti spręsti savižudybių prevencijos klausimus, jiems ir patiems dažnai reikia paramos. Rodomas dėmesys ir elementarus pasidomėjimas, ar asmuo gerai jaučiasi, dažnai gali viską pakreipti į teigiamą pusę. Tokia socialinė jungtis ir formali bei neformali pagalba mažina savižudybių riziką.

BENDRAUKIME

Atviras bendravimas yra labai svarbus, jei norime veiksmingai kovoti su problema. Daugelyje bendruomenių apie artimų asmenų pasitraukimą iš gyvenimo kalbama tylomis, puse lūpų. Jei norime išsklaidyti mitus bei stigmatas, turime kalbėti apie savižudybę kaip apie bet kurią kitą visuomenės sveikatos problemą. Tiesa, tai būtina daryti atsargiai, nes persistengus galima pasiekti savižudybės normalizavimą. Teikiama informacija apie savižudybes ir jų prevenciją turi būti apgalvota ir

pateikta atsižvelgiant į adresatą, nes kiekviena asmenų grupė gali ją savaip interpretuoti.

Labai svarbi savižudybių prevencijos strategijos dalis yra mokymai apie efektyvų bendravimą su žmonėmis, kurie gali būti paveikti savižudybių. Pasitraukimas iš gyvenimo – tai sunki pokalbio tema, įprasta jos vengti. Tačiau yra keletas paprastų patarimų, kurie padeda pralaužti ledus. Pavyzdžiui, užuojautos ir empatijos rodymas pokalbio metu, išklašymas neteisiančiu būdu. Suicidinio mąstymo epizodus turėję žmonės dažnai teigia, kad jautrūs, atjaučiantys pokalbiai su kitais padėdavo jiems atsigaivinti.

Žiniasklaida taip pat turi didžiulę įtaką savižudybių prevencijai. Kai kurie pranešimai apie pasitraukimus iš gyvenimo (pvz., apie garsius asmenis) yra susiję su staigiais savižudybių „šuoliais“ visuomenėje, o kiti (pvz., apie vyraujančias savižudybių krizes) turi apsauginį poveikį informacijos gavėjams. PSO paruošė žurnalistams skirtą leidinį apie tinkamą savižudybių pranešimą žiniasklaidoje. Jį rasite internete:

http://www.vpsc.lt/images/stories/leidiniai_savizudyb/suicide_leidinukas_ziniasklaida_1.pdf

Leidinyas aktualus visiems, kas ruošia ar perduoda informaciją žiniasklaidai.

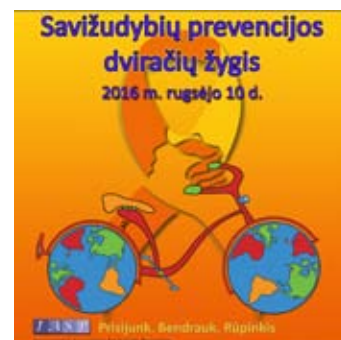
RŪPINKIMĖS

Vien aukščiau minėtos susijungimo ir bendravimo iniciatyvos neturės jokio poveikio be pagrindinio veiksnio – priežiūros. Mes turime rūpintis, kad politikos formuotojai ir planuotojai pakankamai rūpintųsi savižudybių prevencija ir skirtų šiai veiklai pirmenybę bei reikiamo lygio finansavimą – proporcingą visuomenės sveikatai daromai įtakai.

Kiekvienam visuomenės nariui turi rūpėti savižudybių prevencija. Neužtenka vien medikų dalyvavimo, turi keistis ir visuomenės nuostatos. Turime atkreipti dėmesį į aplinkinius žmones ir leisti jiems išsakyti savo istorijas jiems priimtiniu būdu ir tempu.

Dviračių žygiu Valstybinio psichikos sveikatos centro Savižudybių prevencijos biuras rugsėjo 10-ąją paminėjo Tarptautinę savižudybių prevencijos dieną. Šio žygio tikslas – atkreipti dėmesį į savižudybių problemą ir prevencijos svarbą.

Visi kartu mes galime prisidėti prie savižudybių mažinimo.



Dviračio žygio Vilniaus mieste fotoreportažas

Nuotraukų aut. Dainius Palionis



Š. m. rugsėjo 10 d. minėjome Pasaulinę savižudybių prevencijos dieną, kurią organizuoja Tarptautinė savižudybių prevencijos asociacija. Pagrindinis minėjimo akcentas buvo dviračių žygis centrinėmis Vilniaus miesto gatvėmis. Šiuo žygiu norėjome atkreipti dėmesį į savižudybių problemą ir prevencijos svarbą. Šių metų pasaulinės akcijos šūkis: PRISIJUNK. BENDRAUK. RŪPINKIS.

Prieš pradėdami minti dviračius, susirinkusiems bendraminčiams kalbėjo VU prof. Danutė Gailienė, asociacijos Artimiems atstovė Simona ir ilgametis Jaunimo linijos vadovas dr. Paulius Skruibis. Žygis prasidėjo Katedros aikštėje, tęsėsi Gedimino prospektu, link Vingio parko ir atgal į centrinę miesto aikštę. Grįžusius dviratininkus obuolių sultimis ir saldumynais vaišino Vilniaus visuomenės sveikatos biuro darbuotojai.

Renginio organizatoriai – Valstybinio psichikos sveikatos centro Savižudybių prevencijos biuras, Vilniaus visuomenės sveikatos biuras ir Jaunimo linija.

Pirmą kartą prie vieningos dviračių žygio akcijos prisijungė ir kitų Lietuvos miestų Visuomenės sveikatos biurai. Kartu dviračius mynė Anykščių, Gargždų, Kauno, Klaipėdos, Kupiškio, Ignalinos ir Varėnos miestų gyventojai. Pasaulinės savižudybių prevencijos dienos renginiuose Lietuvoje aktyviai dalyvavo nemažas būrys žmonių.

Minint pasaulinę savižudybių prevencijos dieną, nusižudžiusiųjų artimųjų asociacija „Artimiems“ taip pat kvietė Lietuvos katalikų bažnyčios kunigus šv. Mišių metu melstis už artimųjų netekusius žmones. O vakare, 20 val., gyventojai buvo kviečiami savo namų languose uždegti atminimo ir pagerbimo žvakutes.



Atviros psichiatrijos mėnuo 2016

Atviros psichiatrijos mėnuo – tai laikotarpis tarp dviejų svarbių psichikos sveikatai tarptautinių dienų – Pasaulinės savižudybių prevencijos dienos rugsėjo 10 dieną ir Pasaulinės psichikos sveikatos dienos, kuri Lietuvoje minima jau antrąjį dešimtmetį. Tai psichikos ligų ir jų gydymo stigmos mažinimo iniciatyva, kuria siekiama supažindinti visuomenę su šiuolaikinės psichiatrijos pasiekimais, paskatinti žmones laiku kreiptis tinkamos pagalbos.

Atviros psichiatrijos mėnuo – kai prisijungę psichikos sveika-

tos paslaugas teikiančios gydymo įstaigos atvers savo duris, kartu su nevyriausybinėmis organizacijomis pakvies domėtis psichiatrija ir psichikos sveikata. Visoje Lietuvoje vykstantys renginiai – tai galimybė pažvelgti į šiuolaikinę psichiatriją, daugiau sužinoti apie psichiatrijoje taikomų metodų įvairovę: vyks paskaitos, atvirų durų dienos, kūrybinės dirbtuvės, spaudos konferencijos ir diskusijos.

Ateikite, dalyvaukite, klauskite. Pakvieskite draugus. Būkite kartu.

Daugiau informacijos: <https://www.facebook.com/Atviros-psichiatrijos-mėnuo-697867910312692/>

Valstybinio psichikos sveikatos centro kontaktai

Psichikos sveikatos skyrius

Tel. 85 249 99 75

El.p. rolanda.adliene@vpse.lt

Priklausomybės ligų skyrius

Tel. 85 210 28 17

El.p. aurelija.cepulyte@vpse.lt

Savižudybių prevencijos biuras

Tel. 85 249 99 76

El.p. marius.stricka@vpse.lt

Informacijos ir ryšių skyrius

Tel. 85 249 08 17

El.p. info@vpse.lt