

Viena iš svarbiausių visuomenės psichikos sveikatos problemų – stigma ir ją lydinti psichikos sveikatos sutrikimų turinčių asmenų diskriminacija. Dėl šios stigos ir diskriminacijos atsiranda socialinė izoliacija, negalėjimas dirbti, piktnaudžiavimas alkoholiu ir narkotikais, benamių problema, gydymas ligoninėje net kai tai nebūtina. Šie veiksniai didina savižudybių riziką, mažina pasveikimo galimybę ir trukdo normaliai gyventi. Informacija apie psichikos sveikatos sutrikimus bei savižudybes yra vienas iš būdų, galinčių pakeisti visuomenės nuostatas ir supratimą.

Nuostata: asmenys, turintys psichikos sveikatos sutrikimų, yra agresyvūs ir pavojingi

- ✓ didžioji dalis smurtaujančių asmenų neturi psichikos sveikatos sutrikimų;
- ✓ dauguma asmenų, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų, nėra smurtavę;
- ✓ piktnaudžiavimas psichoaktyviosiomis medžiagomis turi didesnę įtaką smurto paplitimui nei psichikos sveikatos sutrikimai;

- ✓ asmenys, turintys psichikos sveikatos sutrikimų, dažniau žaloja patys save ar patys tampa smurto aukomis.

Nuostata: psichikos sveikatos sutrikimas – tai nuosprendis visam gyvenimui

- ✓ dauguma asmenų pasveiksta, kai jie gauna tinkamą gydymą;
- ✓ kai kurie asmenys patiria vienintelį psichikos sveikatos sutrikimo epizodą per visą gyvenimą ir visiškai pasveiksta, kai kuriems psichikos sveikatos sutrikimo epizodai kartojasi ilgesnį laiką, tačiau tik mažuma asmenų turi nuolatinę negalią;
- ✓ dauguma psichikos sveikatos sutrikimų turinčių asmenų sėkmingai integruojasi ir savarankiškai gyvena bendruomenėje.

Nuostata: psichikos sveikatos sutrikimai yra blogo auklėjimo pasekmė

- ✓ nėra vienos priežasties, lemiančios psichikos sveikatos sutrikimų atsiradimą;
- ✓ moksliniais tyrimais įrodyta, kad svarbią įtaką psichikos sveikatos sutrikimų išsivystymui turi biologinių, psichologinių ir socialinių veiksnių derinys;

- ✓ priklausomai nuo veikimo pobūdžio šie veiksniai gali didinti asmens atsparumą psichikos sveikatos sutrikimų atsiradimui arba didinti psichikos sveikatos sutrikimų išsivystymo riziką.

Nuostata: kai kurios etninės grupės dažniau nei kiti asmenys patiria psichikos sveikatos sutrikimus

- ✓ psichikos sutrikimai nėra būdingi tik kokiam nors grupei, jie yra visuotini;
- ✓ psichikos sveikatos sutrikimas gali išsivystyti bet kuriam asmeniui, nepriklausomai nuo jo kilmės, išsilavinimo, socialinio statuso;
- ✓ visuomenės supratimui apie psichikos sveikatos sutrikimus turi įtakos kultūriniai ypatumai.

Nuostata: dauguma savižudybių įvyksta netikėtai

- ✓ nors pasitaiko savižudybių be jokio perspėjimo, tačiau daugelis asmenų apie savižudybę galvoja ir ją planuoja ilgą laiką, neretai mintys apie savižudybę brandinamos metų metais. Apie 70-90 proc. nusprendusių žudyti asmenų

informuoja aplinkinius apie savo sumanymus;

- ✓ dauguma asmenų iki savižudybės yra patyrę asmeninių problemų, psichikos sveikatos sutrikimų, yra bandę žudyti anksčiau.

Nuostata: asmenys, kurie mėgina žudyti, yra egoistai, silpnavaliai ir trokšta dėmesio

- ✓ asmenys, kurie galvoja apie savižudybę, išgyvena stiprias neigiamas emocijas (liūdesys, neviltis, baimė, kaltė, nerimas) ir mano, kad pasitraukimas iš gyvenimo – vienintelė išeitis iš sunkios situacijos;
- ✓ asmenys šioje situacijoje tikisi ne tiek sprendimo, kiek profesionalios pagalbos ir emocinės paramos;
- ✓ asmuo, grasindamas ar bandydamas nusižudyti, parodo, kad jam reikia pagalbos, o jo ketinimai pasitraukti iš gyvenimo tuo momentu yra realūs ir rimti.

Nuostata: kalbos apie savižudybę gali paskatinti asmenį nusižudyti

- ✓ dauguma asmenų galėdami atvirai išsakyti mintis apie juos kamuojančias problemas būna dėkingi ir jaučia palengvėjimą;

- ✓ tais atvejais, kai nėra galimybės atviram, nuoširdžiam ir konfidencialiam pokalbiui, taip pat didelės savižudybių rizikos grupėse, viešoje vietoje, žiniasklaidoje kalbos apie savižudybę, jos būdus ir priemones nėra rekomenduojamos;
- ✓ savižudybių aprašymai žiniasklaidoje (ypač emocingi, dramatiški, sensacingi) labiausiai veikia jaunimą ir asmenis, turinčius psichikos sveikatos problemų.

Šiuo metu esama veiksmingų psichikos sveikatos problemų sprendimo būdų. Medicininio ir psichosocialinio gydymo pažanga rodo, kad daugeliui asmenų ir jų šeimoms galima padėti.

Naudota literatūra:

1. Mental Illness and Suicide: A Mindframe resource for stage and screen. Prieiga internete: www.mindframe-media.info.
2. Psichiatrija / A. Dembinskas – Vilnius: UAB „Vaistų žinios“.
3. Pasaulio sveikatos pranešimas 2001. Psichikos sveikata: naujas supratimas, nauja viltis. Valstybinis psichikos sveikatos centras, 2002.

Valstybinis psichikos sveikatos centras
Parko g. 15, Vilnius,
tel. (8-5) 267 17 97
www.vpsc.lt



PSICHIKOS SVEIKATOS SUTRIKIMAI IR SAVIŽUDYBĖS: nuostatos ir faktai

2014 m.