

PIRMOJI PSICHOLOGINĖ PAGALBA PO BANDYMO NUSIŽUDYTI

Parengė psichologas Antanas Grižas (grizas.antas@gmail.com)

Bandžiusių nusižudyti žmonių ypatumai	
<ul style="list-style-type: none"> • Išgyvena „egzistencinę“ krizę – nesitikėjo likti gyvi arba nesitikėjo būti taip arti mirties. • Iki tol slėptos problemos – išviešintos, „stipraus“ žmogaus įvaizdis – žlugo. • Žmogus iš naujo sprendžia apie savo vertę ir poelgio gerumą/blogumą: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ieško atsakymo į klausimą: „Ar kiti po tokio poelgio mane priims, ar pasmerks?“ ○ Tikisi ir bijo nuvertinimo, smerkimo, priekaištų. Ieško smerkimo požymių aplinkinių kalboje, elgesyje ○ Dėl šios baimės – vengia daugumos aplinkinių žmonių (tiek artimųjų, tiek specialistų) ○ Nerimauja dėl rūpesčių, kurie kilo aplinkiniams po (ir dėl) jų bandymo nusižudyti ○ Bijoti būti palaikyti „nenormaliais“, „ligoniais“ ir pan. • Dėl šių ir kitų priežasčių - yra ypač linkę kuo greičiau palikti ligoninę ir stengtis pamiršti apie buvusį įvykį. 	
Pirmoji psichologinė pagalba – pirmos dienos po bandymo nusižudyti (ką gali padaryti psichologai, ligoninės personalas, artimieji, savanoriai)	
Pagalbos veiksmai	Kuo tai yra pagalba
Palaikyti kontaktą su žmogumi: paklausti kaip sekasi, ar nieko netrūksta, ar nekyla klausimų	<ul style="list-style-type: none"> • Domėjimasis žmogumi reiškia jo priėmimą nepaisant buvusio poelgio. • Sumažėja gėda, priešiškus, o tuo pačiu uždarumas ir atskirtis. • Skatina žmogų bendradarbiauti su specialistais, priimti pagalbą. • Nepalaikant kontakto, žmogus gali pasijausti specialiai ignoruojamas, atstumiamas.
Jei dar nežino - papasakoti pagrindinius faktus apie įvykį: kiek laiko buvo be sąmonės, kaip pateko į ligoninę, kokios procedūros jam jau darytos, kokios dar laukia	<ul style="list-style-type: none"> • Padeda susigaudyti situacijoje – mažėja neapibrėžtumas ir nerimas. • Kalbėjimas faktų lygmenyje yra svarbus pirmas žingsnis apmąstant įvykį.
Buvusio įvykio tema kalbėti neutraliai , dalykiškai: Vengti priekaištų, moralizavimų, pašaipų. Vengti bandymų atgrasyti žmogų nuo savižudiškų veiksmų.	<ul style="list-style-type: none"> • Priekaištų nebuvimas leidžia žmogui pasijausti priimtu. • Neutrali kalba motyvuoja įveikti suicidinę krizę: <ul style="list-style-type: none"> ○ sumažėja gėda ir priešiškus; ○ tampa lengviau mąstyti apie įvykį; ○ tampa lengviau kreiptis pagalbos. • Priekaištai, gąsdinimai, grasinimai rodo atstumimą. Žmogus pasijaučia esąs trukdanti, nereikalinga našta kitiems. Tai skatina pakartotinai galvoti apie savižudybę.
Bendrauti lygiavertiškai: nelaukyti žmogaus bejėgiu, silpnu. Kur įmanoma - duoti pasirinkti arba bent informuoti kas žmogaus laukia.	<ul style="list-style-type: none"> • Apie savižudybę mąstantys žmonės dažnai vengia pasirodyti silpnais, prastesniais ir yra ypač jautrūs tokiems vertinimams. • Lygiavertiškus mažina gynybiškumą ir skatina bendradarbiavimą • Bendraujant lygiavertiškai, žmogus linkęs prisiimti daugiau atsakomybės už save ir rūpintis pats savimi.
Pasiruošimas grįžimui į kasdienę aplinką	
Padėti žmogui pasiruošti grįžimui į savo įprastą aplinką: <ul style="list-style-type: none"> - Pasiruošti galimoms aplinkinių reakcijoms (gandai, apkalbos, pašaipos, vengimas). - Kartu įsivardinti pirmuosius žingsnius bandant sau padėti. - Padėti įsivardinti resursus: žmones kuriais pasitiki ir kurių gali prašyti palaikymo, pabūti drauge. 	
Paruošti artimuosius (jei tik yra tokia galimybė – būtina to imtis): <ul style="list-style-type: none"> - Paaiškinti, kad bandžiusio nusižudyti krizė nepraeis greitai, bet galima ją palengvinti. - Paaiškinti kas šiuo metu būtų pagalba (neutralus, lygiavertiškas bendravimas, faktų papasakojimas, kontakto palaikymas su žmogumi). <ul style="list-style-type: none"> ○ Paaiškinti kuo tai yra pagalba - Paaiškinti kuo priekaištai, moralizavimai, gąsdinimai yra anti-pagalba - Aptarti emocinius sunkumus, kylančius bendraujant su bandžiusiu nusižudyti - Aptarti iš kur artimieji šiuo metu galėtų gauti emocinės paramos 	

Rekomendacijos ruoštos remiantis dalimi tyrimo „Sunkių traumų ir socialinių transformacijų psichologiniai padariniai ir jų įveika“ duomenų. Tyrimas finansuotas Europos socialinio fondo lėšomis pagal visuotinės dotacijos priemonę (Nr. VP1-3.1-ŠMM-07-K-02-023).