

PAGALBA KETINANTIEMS NUSIŽUDYTI

Parengė psichologai Said Dadašev (said.dadasev@gmail.com)
ir Jolanta Latakienė (latakienes.jolanta@gmail.com)

Kiekvienam žmogui yra svarbi aplinkinių parama, o ypač esančiam krizėje ar galvojančiam apie savižudybę. Deja, žmonės yra linkę vengti siekti pagalbos iš kitų žmonių iki bandymo nusižudyti. Ketinantys nusižudyti asmenys, ypač žudymosi metu, save mato kaip uždarus, atskirtus nuo kitų žmonių, išskirtinai vienišus. Be to, nemažai ketinančių nusižudyti parodo ar išsako savo ketinimus netiesiogiai (pavyzdžiui, sakant „galiu neatlaikyti sunkumų“, juokaujant apie savižudybę ar itin neįprastu jiems elgesiu). **Kreiptis pagalbos į kitus gali trukdyti** tokios priežastys:

- Perdėtas savarankiškumas (įsitikinimai apie save kaip turintį savarankiškai išspręsti sunkumus, negalintį parodyti savo silpnumo kitiems ar ką nors apkrauti savo rūpesčiais, turintį išlaikyti stipraus žmogaus įvaizdį);
- Netikėjimas aplinkinių noru ar galėjimu padėti;
- Neigiamas visuomenės nusistatymas žmonių, turinčių minčių apie savižudybę ar bandžusių nusižudyti atžvilgiu;
- Neatkreipimas dėmesio į savo sunkumus, jų nesureikšminimas ar teigiama nuostata savižudybių atžvilgiu;

Pagalbos vengimo priežasčių žinojimas gali padėti suprasti, **kaip paskatinti žmones kreiptis ir priimti pagalbą**. Svarbu informuoti apie galimą pagalbą taip, kad žmonės išlaikytų savigarbos, savarankiškumo ir atsakomybės už save jausmą, priimtų tai kaip gebėjimo pasirūpinti savimi dalį ir nebūtų stumiami į „silpnėsiojo“ poziciją. Bendraujant galima perteikti, kad:

- Visi kartais atsiduria situacijose, kur būtina kitų pagalba;
- Supratimas, kada kreiptis į kitus – stipraus žmogaus bruožas;
- Įvertinti drąsą priimant savo pažeidžiamumą;
- Parodyti, kad pasidalinimas sunkumais gali ne padidinti, bet sumažinti aplinkinių naštą;

Svarbu tinkamai reaguoti į išsakytus lūkesčius pagalbai ar ketinimus nusižudyti – taip didinamas pasitikėjimas aplinkiniais, parodant, kad pagalba yra įmanoma. Tuo pačiu galima aptarti nuoskaudas dėl kitų žmonių reakcijų ar nereagavimo, nes tai gali būti prielaida tolesniam mėginimui nusižudyti, ypač kai žmogui atrodo, jog žodžiu išsakant savo sunkumus aplinkiniai jo nesupranta, neišgirsta.

Vertinga skatinti labiau atsižvelgti ir tinkamai priimti savo emocinę būseną, nenuneigti esamų sunkumų ir konstruktyviai sau padėti:

- Perteikti žinias apie savižudybės reiškinį (pavyzdžiui, kad mintys apie savižudybę, ketinimai nusižudyti nerodo, kad pats žmogus yra ydingas, problematiškas; problema, kurią galima spręsti, yra būtent tie ketinimai nusižudyti, rodantys, kad žmogus kenčia ir neranda išeičių iš savo situacijos)
- Ieškoti būdų, ugdyti įgūdžius kaip nežalojant savęs:
 - išreikšti savo poreikius ir jausmus santykiuose – pyktį, nuoskaudą, nepasitenkinimą tuo, jog nekreipiamas dėmesys į išsakomus sunkumus;
 - reguliuoti emocijas, kai jos atrodo nevaldomos, neaprepiamos;

Kita vertus, tai, kad žmonės **vengia** kreiptis pagalbos **neriškia, kad jokios pagalbos nesinori**. Šalia nenoro dalintis sunkumais **egzistuoja ir tikėjimasis tam tikros pagalbos**:

- emocinės paramos (realistiško padrąsinimo, išgyvenimų supratimo ir priėmimo, pagalbos reguliuojant emocijas, nuraminimo),
- padedančios informacijos suteikimo (patarimų, galinčių padėti spręsti esamas problemas, konstruktyvaus atsiliepimo apie jų mintis ar elgesį),
- konkrečios pagalbos (pasidalinti darbų altikimą, aktyvių veiksmų organizuojant specialistų pagalbą ir kt.),
- teigiamo ir malonaus tarpusavio bendravimo.

Šie poreikiai nėra kažkuo besiskiriantys nuo to, ko paprastai žmonėms norisi atsidūrus krizinėje situacijoje. Tačiau siekiantiems padėti yra itin svarbu suprasti savižudybės krizėje esančių žmonių ambivalenciją pagalbos atžvilgiu – jie gali nesiekti kitų pagalbos ar net nepripažinti poreikio pagalbai, **todėl rekomenduojama laikytis aktyvesnio požiūrio į pagalbos teikimą**. Didesnis aplinkinių aktyvumas patvirtinant, kad žmogus rūpi kitiems, kad gali pasidalinti savo problemoms, direktyvūs veiksmai (pvz., suorganizavimas susitikimo su psichikos sveikatos specialistu) ir kt. gali keisti neigiamas nuostatas į pagalbos siekimą ir padėti lengviau priimti pagalbą. Aktyviau sureaguoti svarbu dar ir dėl to, kad išsakę savo ketinimus nusižudyti žmonės aplinkinių abejingumą, netikėjimą ketinimo rimtumu, pašaipas, pagalbos veiksmų nesiekimą ar provokavimą savižudybei laiko skatinančiais nusižudyti, tačiau aktyvias aplinkinių reakcijas į išsakytą pranešimą apie ketinimą nusižudyti neįvardina kaip skatinančias nusižudyti.

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).